ڤێڕاگەهشتنێن دەستپێکی



بەرهەڤکرن و نڤیسین
ڕەیان صەدیق سلێڤانەیی

ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية)

بەرهەڤکرن و نڤیسین

ڕەیـــان صـــەدیق سلێڤـــانـــەی

ماموستایێ زانکویێ دناڤ تاقیگەهێن پزیشکی دا و نڤیسەر

تایبەتمەند ب شرۆڤەکرنا پشکنینان و زانستێ تاقیگەهێن پزیشکی

2023

ناڤێ پەرتووکێ: ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولية)
بەرهەڤکرن و نڤیسین: ڕەیان صەدیق سلێڤانەیی
بابەت: تەندرۆستی - ساخلەمی
پێداچوونا زانستی: چەندین نوژدار و پەرستارێن تایبەتمەند
پێداچوونا زمانی: جیلان صەدیق سلێڤانەیی
دیزاینا ناڤەرۆکێ: ڕەیان صەدیق سلێڤانەیی
تیراژ: 1000 دانە
سالا چاپکرنێ: 2023
بها (نرخ): دەه هزار دینار - 10,000 دینار
ژمارا سپاردنێ: (D - / ٢٣١٢ / ٢٣) ژ ڕێڤەبەرییا پەرتووکخانێن گشتی / دهوک.

پێشەکی

سۆپاس ژ بۆ خۆدایێ مەزن و دلوڤان هێز و شیان داینەمن پشتی دروستکرن و نڤیسین و چاپکرنا سێ پەرتووکێن پزیشکی یێن گرێدایی شرۆڤەکرنا نەخۆشییان و زانستێ تاقیگەهێن پزیشکی، ئەڤروکە خۆشبەختانە چارەم پەرتووکا خۆ یا پزیشکی من ب دوماهیک ئینا بناڤێ (ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی) یا خۆیایە هەر ژ ناڤێ پەرتووکێ، ئەز و تو و هەمی کەسێن دیتر د هەر چرکەیەکێ د ژیانامەدا یا ئەم هەناسەیێ تێدا دهەلکێشین دبیت و یا چاڤەڕێکرییە د هەر چرکەیەکێ دا ئەز یان تو یان هەر کەسەکێ دیتر تووشی ئاریشەیەک یان ڕوویدانەکێ ببیت بۆ نموونە تووشی (ڕوویدانا ترۆمبێلێ، شکەستنێن جۆراجور، برینێن جۆراوجور، خوینبەربوونێن جۆراوجور، سۆتن، نەمانا هەناسەدانێ، ژ کارکەفتنا دل و سیهان و نەمانا ئوکسجینێ، جۆرێن جۆداییێن جەلتەیان، کەفتن ژ جهێن بلند، شۆک، خەندقینێن جۆراوجور، بێ هووشبوون، تەپ، گرژبوون، ژەهراویبوون، بەرکەفتن دگەل گەرمی و سەرمایێ، زکچوون، پێڤەدانێن گیانەوەران) و...هتد، و هەروەسا دبیت کەسێ تووشی ڕوویدانێن ل سەری ئاماژەپێکری ئەز یان تو یان دەیک و باب، خویشک و برا، باپیر و داپیر، هەڤژین، مام و مەت، خال و خالەت و جیران و...هتد بیت هەر ژبەر هندێ هەمی مرۆڤ ل هەر جهەکێ دنیایێ د پێشبینیکرینە د هەر چرکەیەکێ دا تووشی ئاریشەیەکا تەندرۆستی ببیت و 100% پێدڤی ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ببیت ئەف پەرتووکە دێ تە گەلەک ب باشی فێرکەت هەر ئاریشەیەکا تەندرۆستی و ڕوویدانەکا لسەر هەر کەسەکی دا بهێت دێ ب چ شێوە سەرەدەرییێ دگەل قوربانی داکەی و ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ ئەنجام دەی و ژیانا قوربانی ئەگەر هەر کی بیت ژ مرنێ پارێزی ب حەسکرنا خۆدێ، ل سەر هەر تاکە کەسەکی یا پێدڤی و ئەرکە بزانیت دێ چەوا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ب دروستی ئەنجام دەی ژ بۆ کەسێ تووشی ڕوویدانێ بووی هەر ژبەر هندێ تو ئەگەر خواندەڤان بی یان نە خواندەڤان بی تو ئەگەر قوتابی یان دەرچوویێ بەشێن زانستی یان پزیشکی یان وێژەیی بی یان تو کاسبکار یان شۆفێر و ماموستا هەر چ تشت بی ل سەر تە ئەرک و پێدڤییە بزانی دێ چەوا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ئەنجام دەی.

و ب هەمی پشتراستیڤە ئەف پەرتووکە دێ تە فێرکەت ب شێوازەکێ زانستی و دروست فێری ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ببی و ئەنجام بدەی ژ بۆ کەسێن تووشی ڕوویدانان دبن. هەروەسا ژبیرنەکەن ژبلی کارەکێ مرۆڤایەتی و ئەرکە خودایێ دلوڤان د قورئانا پیروزدا د سورەتا مائیدە دفەرمووت و دبێژیت (مَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا) ئانکو یێ ئێکی ساخ بکەت یان ژ تەنگاڤییەکێ بینیتە دەر هەر وەکی دونیا هەمی ساخ کری یان ژ تەنگاڤییێ ئینایەدەر، و ل دوماهیکێ خۆدایێ مەزن و میهرەبان هەمی کەسان ژ ڕوویدانێن نەخۆش ب پارێزیت و دووبارە سۆپاس ژ بۆ خودایی هێز و شیان داینەمن ئەڤێ پەرتووکێ دروست بکەم و نوکە ل بەردەستێ خواندەڤانانە، خۆدێ من و هەوە ب پارێزیت و ب خێر بنڤێسیت و من ژ دوعایێن خۆ ییێن خێرێ بێ بەهر نەکەن.

ڕەیــــان صـــەدیق ئـەحمـەد سلێڤــــانــــەی

ماموستایێ زانکویێ دناڤ تاقیگەهێن پزیشکی دا و نڤیسەر

تایبەتمەند ب شرۆڤەکرنا پشکنینان و زانستێ تاقیگەهێن پزیشکی

2023/3/10 Fri, 3:37 p.m

سوپاسی

- سوپاسییەکا تایبەت ژ بۆ زانکویا جیهان - دهۆک سپۆنسەرا سەرەکی یا پەرتووکا من بوویە، و هەردەم هاریکار و پشتەڤان بوویە.
- سوپاس ژ بۆ زۆر بەرێز (پ. هـ. د. زێرەڤان عبدالمحسن أسعد) سەرۆکێ زانکویا جیهان - دهۆک هەردەم هاریکار و پشتەڤان بوویە.
- سوپاس ژ بۆ زۆر بەرێز (پ. هـ. د. بەیار موحەمەد ڕەشید) هاریکارێ سەرۆکێ زانکویا جیهان - دهۆک هەردەم هاریکار و پشتەڤان بوویە.
- سوپاس ژ بۆ (د. کاژین حەسەن جاسم) هەردەم هاریکار و پشتەڤان و ڕێنیشاندەر بوویە ژ بۆ من.
- سوپاس ژ بۆ زۆر بەرێز (پ. هـ. د. ئەحمەد لوتفی ئیبراهیم وەنەس) ژ وەلاتێ مسرێ، ڕازەمەندیی دایە من مفای ژ بەشەک ژ بابەت و پەرتووکێن وی وەربگرم و وەرگێرم (زێدەکرن و کێمکرن) ژ بۆ زمانێ شرینێ کوردی - بادینی.
- سوپاس ژ بۆ ئەڤان هەمی نۆژدار و پەرستارێن هێژا (ن. بيناهى محمد حسين، ن. محمد أسماعيل أحمد، ن. سمية أبراهيم مصطفي، پ. رافع ممدوح عبدالوهاب) پێداچوونا زانستی ژ بۆ پەرتووکا من کرینە.

ناڤەڕۆک

بەشێ ئێکێ

بنەما و یاسایێن

ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی

ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولية) چییە؟

کومەکا کریارانە دهێنە ئەنجامدان ژ لایێ کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت، ژ بۆ رزگارکرنا ئەوان کەسێن تووشی ڕوویدانان بوین هەر چ جۆرێ ڕوویدانان بیت یێن دبنە ئەگەرێ مەترسییێ ل سەر ژیانا مرۆڤان و هەتا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیتە جهێ ڕوویدانێ.

کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت کییە؟

ئەو کەسەیە یێ بەرپرسیارەتییێ هەلدگریت ل دەمێ هەبوونا هەر جۆرە ڕوویدانەکێ یێن دبنە ئەگەرێ مەترسییێ ل سەر ژیانا مرۆڤان، یا گرنگە هەر کەسەک خۆدان هەر پلە و پوست و تەمەن و ڕەگەز و ئایین و باوەرنامە بیت پێدڤییە ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی بزانیت. هەر ژبەر هندێ دبیت ئەو کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ڕادبیت ئەز یان تو، ئەو یان هەرکەسەکێ دیتر بیت.



ئارمانجێن سەرەکی یێن ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) چنە؟

1. ڕێگریکرن و پاراستن ژ مەترسییا مرنێ.
2. نەهێلانا بارودۆخێ کەسێ تووشی ڕوویدانێ بووی بەرەف خرابتر بەلکی پێکولکرنا بارودۆخێ نەخوشی ژ بو بەرەف باشتر و نەهێلانا زێدەبوونا مەترسییێ ل سەر کەسێ تووشی ڕوویدانێ بووی.
3. هاریکارییا ژ بو زویتر چارەسەربوونا برینان.

- ڕێگریکرن ژ مرنا ڕاستەوخۆ پشتی ڕوویدانێ:

- ل دەمێ خوینبەربوونێ < ب ڕێکا ڕاوەستاندنا خوینبەربوونێ.
- ل دەمێ گرتنا بۆرییا هەوای < ڤەکرنا بۆرییا هەناسەدانێ.
- ل دەمێ بێهووشبوونا قوربانی < ڤەگەڕاندنا هوشێن قوربانی.

- ڕێگریکرن ژ خرابتربوونا بارودۆخێ نەخۆشی:

چەوانییا کارکرنێ ژ بۆ ڕێگریکرن ژ بارودۆخێ نەخوشی بەرەڤ خرابوونێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ دیارکری:

1. پاقژکرنا جهێ برینان.
2. جێگیرکرنا شکەستنان.
3. دانانا نەخۆشی د بارودۆخێ دروست دا....

- د بارودۆخێن شۆکبوونێ دا: سەرێ نەخوشی دڤێت نزمتر بیت ژ لەشێ وی.
- ل دەمێ بهێنتەنگبوونێ (تەنگەنەفەسییێ)دا: بلا نەخۆش یێ نیڤ ڕوینشتی بیت.

- برینداربوون د ناڤچەیا زکیدا: دێ دانینە ل سەر پشتێ و هەردووک پێیێن وی د سەرئێک دا دانی و بالیفکەکی یان پارچە قوماشەکی دانییە دناڤبەرا هەردووک پێیێن نەخۆشی دا ژ بو ئارامکرنا ماسۆلکەیێن بنی.

- باشترکرنا بارێ نەخوشی:

1. نەخۆشی هێمن بکە.
2. ئێشانان کێم بکە.
3. پاراستنێ ل سەر پلا گەرماتییا لەشێ نەخۆشی بکە.
4. چارەسەرییا پێدڤی ژ بۆ هەر بارودۆخەکی ئەنجام بدە.

ئەگەرێن برینداربوون یان دروستبوونا ڕوویدانان:

- سەرچاوەییێن سرۆشتی (مصادر طبيعية)....

1. کارەسات: بۆمەلەرزە، لافاو، بورکان و...هتد.
2. نەخۆشییێن بەربەلاڤ.
3. پەیدابوونا نەخۆشییێن ژ نیشکەکێڤە یێن نەچاڤەڕێکری.

- ژ ئەگەرێ مرۆڤان چ ب ڕێکا کێمترخەمیيا مرۆڤان یان ژێک نەزانینێ ڕووبدەت....

1. ڕوویدانێن ترۆمبێلان، شەمەندەفر و گەشتییان و...هتد.
2. شەڕ و ئاژاوە.
3. خەندقاندن و خەندقین.
4. کەفتن ژ جهێن بلند.
5. ژەهراويبون (التسممات).
6. ماددەیێن هۆشبەر.

بنەمایێن سەرەتایی ژ بۆ ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی:

1. کونترۆلا تەمام ل سەر جهێ ڕوویدانێ.
2. ب چ ڕەنگان نابیت کەسێ بریندار وەکی کەسەکێ مری هەژماربکەی ب بەهانەیا هندێ کو نیشانێن زیندیبوونێ ل دەڤ نینن وەکی هەناسەدان، پەستانا خوینێ، لێدانێن دلی و...هتد.
3. دویرئێخستنا کەسێ بریندار ژ جهێ ڕوویدان لێ پەیدابووی.
4. گرنگیدان ب هەناسەدانا دەستکرد و ڤەژاندنا دل و سیهان و ڕاوەستاندنا خوینبەربوونێ و...هتد ل دەمێن پێدڤی.
5. چاڤدێریکرنا نەخۆشی ب بەردەوامی هەتا ترۆمبێلا هەوارهارتنێ دگەهیت و دهێتە ڕەوانەکرن ژ بۆ نەخوشخانەیێ.
6. گرنگیدان ب هێمنکرنا دەروونێ نەخۆشی
7. گوتنا هەمی ئەو ڕێکارێن ژ بۆ نەخۆشی هاتینە ئەنجامدان ژ بۆ تیما تەندرۆستی ل دەمێ گەهشتنا تیما نەخۆشخانەیێ ژ بۆ جهێ ڕوویدانێ.



بنەمایێن ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية):

1- کریارا بلەز:

کریارا بلەز زۆر یا پێدڤییە ژ بۆ ڕزگارکرنا کەسێ تووشی ڕوویدانێ بووی ژبەر کو هندی زویتر دەست ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی بکەی ژ بۆ نەخۆشی شەنسەکێ زێدەتر هەیە ژ بۆ چارەسەربوونا نەخۆشی و ڤەگەڕاندنا نەخۆشی ژ بارودۆخێن ترسناکێن تەندرۆستی و هەتا مرنێ (ب حەسکرنا خۆدێ - بأذن الله) و پێدڤییە گەلەک ل سەر خۆ بی ئەگەر کەسێ بریندار یان نەخۆش هەرچییێ تەبیت دەیک، باب یان خویشک و برا و هەڤژین یان مرۆڤێن تەبن یان هەر چییێ تەبیت، ژبەر کو ئەگەر تە کونترۆلا خۆ ژ دەستدا تو نەشێی یا پێدڤی ژ بۆ نەخۆشی بکەی.

2- داخوازا هاریکارییێ:

پێدڤییە بهێتە زانین مەرج نینە کەسێ د هەوارا نەخۆشی یان کەسێ تووشی ڕوویدانێ بووی نۆژدار یان کارمەندێ تەندرۆستی بیت ژبەر کو ل سەر هەر تاکەکەسەکی پێدڤییە ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ب زانیت و ل دەمێن پێدڤی ئەنجام بدەت و ژبەر هندێ تو پێدڤی ب هاریکارییێ و تێلەفوونا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکەی 122 ژبەر کو تو نزانی دێ چ ڕوویدەت د هەر چرکە یان خەلەکەکێدا بەلێ ئەگەر تویێ مژویل بی ب نەخۆشیڤە و کەسێن دیتر ل دەوروبەرێن تەهەبن داخواز ژ وان بکە تێلەفوونا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکەن، و ل سەر هێلێ بمینە ژبەر کو تیما ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دێ پێدڤی تەبن و هندەک پسیاران ژ تە کەن پێدڤییە بەرسڤا وان ب دروستی بهێتە دان وەکی جهێ ڕوویدانێ ل کیڤەیە، ژمارا برینداران چەندن، بارودۆخێ برینداری و...هتد، و دێ هندەک ئاموژگارییان ل تە کەن هەتا دگەهنە جهێ ڕوویدانێ پێدڤییە ئەنجام بدەی.

3- هێمنکرنا بارودۆخێ قوربانی:

ئارامکرنا بارێ دەروونییێ نەخۆشی و بێژییێ هەمی تشت گەلەک د باشن و ل سەر خۆ بیتن، ئەڤ خالە زۆر زۆر یا گرنگە تو بارێ نەخۆشی ب چ رەنگان تێکنەدەی ئەگەر هات و تە ژیک دگەل نەخۆشی کرە ڤێژی و دەنگێ خۆ بلندکر و...هتد ل ڤێرێ تو یێ زیانێ ب نەخۆشی دگەهینی و کارتێکرنێن ڕاستەوخۆ یێن نەرێنی ل سەر نەخۆشی دکەی، بەروڤاژی پێدڤییە بێژییە نەخۆشی تویێ باشی و ترۆمبێلا هەوارهاتنێ یا نێزیکە دێ نوکە گەهیتن، ژبەر کو ژ من وەربگرن باوەربکە ل دەمێ پێکۆلکرنا خۆشکرن و باشترکرنا بارێ دەروونییێ نەخۆشی کارتێکرنەکا سحری یا هەی هەر وەکی چارەسەرییا دەرمانان.

کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت کییە؟

ئەو کەسەیە یێ ب هەوارهاتنا ب لەز و ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ڕادبیت ژ بۆ کەسەکێ بریندار یان تووشی ڕوویدانەکێ بووی یان ژیک ژ نیشکەکێڤە نەخۆش تووشی بارودۆخەکێ تەندرۆستی بووی، بەلێ ب مەرجەکی شیان هەبن ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ئەنجام بدەت و پێشتر پشکداری چەندین خۆل و کورسێن گرێدای ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) کربن و ڕاهێنان ئەنجامدابن و پێزانینێن تەمام هەبن ل سەر ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ژ بۆ هندێ بشێت ژیانا ئەوی کەسی ڕزگاربکەت ژ مەترسییێ.

ڕەوشت و سالۆخەتێن پێدڤییە ل دەڤ کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت هەبن:

1. پێدڤییە کەسەکێ ب ڕەوشت و ڕاستگو بیت.
2. پێدڤییە نهێنیێن کەسێ نەخۆش ب پارێزیت.
3. د کارکرنێدا یێ ب لەز بیت.
4. باوەری ب شیانێن خۆ هەبیت.
5. پێزانین دەربارەی ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی و بارودۆخێن تەندرۆستی ب باشی هەبن.
6. ڕاهێنان کربن دگەل لەشێن پلاستیکی یێن ژ بۆ ڕاهێنانان دهێنە ب کارئینان ل ژێر چاڤدێرییا کەسێن بسپۆر و ڕاهێنەر د بوارێ ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) دا.

ئەو ئەرکێن پێدڤییە ل سەر کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت ئەنجام بدەت:

1. زانینا ئەگەرێن دروستبوونا ڕوویدانێ پاشی دەستپێکرنا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی و چارەسەرییێ.
2. داخوازا هاریکاریکرنێ و پەیوەندی کرن ب ترۆمبێلا هەوارهاتنێ 122
3. پاراستن ل سەر بێدەنگییێ و تۆرەبوونێ.
4. دویرئێخستنا نەخۆشی ل جهێ ڕوویدانێ ب تایبەتی ل دەمێ هەبوونا مەترسییێ (بۆ نموونە ل دەمێ پێڤەدانا گیانەوەران).
5. هەڵسەنگاندنا دروست و ب لەز و دەستنیشانکرنا بارودۆخێ نەخۆشی یان کەسێ تووشبووی ب ڕوویدانێ ل دیف ئەوان نیشانێن ل دەڤ نەخۆشی دەرکەفتین.
6. پشکنینکرنا هەمی لەشێ نەخۆش یان برینداری و گرنگیدان ب هەمی ئاریشەیێن بچویک و مەزن یێن ب سەر نەخۆشی دا هاتین ژبەر کو ئەگەر کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت ب تنێ

گرنگییێ ب ئاریشەیێن مەزن ب دەت و ئاریشەیێن بچویکێن تەندرۆستی پشتگوه بهاڤێژیت دیر نینە مەترسی ل سەر ژیانا نەخۆشی دروست ببیت.

7. پشکنینکرنا نیشانێن گرنگێن ژیانێ.
8. ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ل دیف جۆر و بارودۆخێ ڕوویدانێ.
9. ڤەگوهاستنا نەخۆشی ژ بۆ نەخوشخانەیێ.

پێنگاڤێن کارکرنا کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت:

1. ئەو کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت پێدڤییە ل سنورێ ئەوان زانیارییێن زانستی - پزیشکی یێن دزانیت سەرەدەرییێ دگەل بارودۆخێ نەخۆشی بکەت یێن دهێنە ب کارئینان ل دەمێ کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت ژ بۆ ڕزگارکرنا کەسەکی ژ مرنێ و...هتد، ژ بۆ هندێ بشێت ب باشی سەرەدەرییێ دگەل بارودۆخێ نەخۆشی بکەت.

2. ئەو کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت پێدڤییە ئەو کەسێ تووشی برینداربوون یان ڕوویدانێ بوی ئارام بکەت و پشتەڤانییێ لێ بکەت کو دێ باشتر لێ هێت و ترسا وی کێم بکەت.

3. ئەو کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت پێدڤییە نەهێلیت ب چ ڕەنگان قەلەبالخ دروست ببیت ل دەورۆبەرێن نەخۆشی ژ بۆ هندێ نەخۆش بشێت ب ئارامی هەناسەیێ بدەت و ئارام ببیت.

4. ئەو كەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێكی (المسعف) ڕادبیت پێدڤییە پێكۆلا بكەت خوینبەربوونێ ب ڕاوەستینیت، هەناسەیا دەستكرد ئەنجام بدەت یان ژیک ڤەژاندنا دل و سیهان و...هتد ل دیڤ پێدڤیاتییا بارودۆخێ تەندرۆستی یێ نەخۆشی.

5. ئەو كەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێكی (المسعف) ڕادبیت پێدڤییە دەستنیشانكرنا پێشوەخت ژ بۆ بارودۆخێ نەخۆشی یان نەخۆشییێ ئەنجام بدەت ژ بۆ هندێ بزانیت چ ڤێراگەهشتنێن دەستپێكی (الإسعافات الأولية) ژ بۆ نەخۆشی د پێدڤینە و ژیانا وی ڕزگاربكەت، بۆنموونە:

- پێزانینێن تەمام دەربارەی یاساێن ڤێراگەهشتنێن دەستپێكی (الإسعافات الأولية) هەبن و چەوانییا جێبەجێكرنێ ل دیڤ بارودۆخێ ڕوویدانێ.
- دویرئێخستن و پاراستنا خۆ و نەخۆشی هەردوویان ژ جهێ ڕوویدانێ.
- جێبەجێكرنا هەناسەدانا دەستكرد و چەوانییا ڤەكرنا ڕێرەوێ هەناسەدانێ.
- نیشانێن ب مەترسی یێن تەندرۆستی بزانیت.
- چاڤدێریكرنا نیشانێن ڤەگەڕاندنا ژیانێ.
- بزانیت ئەرێ خوینبەربوونا ناڤەكی هەیە یان نینە.
- كونترۆلكرنا خوینبەربوونا ناڤەكی.
- چەوانییا سەرەدەریكرنێ دگەل شكەستن و شكەستنێن بڕبڕەیا پشتێ.
- زانینا پێزانینێن تەمام دەربارەی لەشێ مرۆڤان بۆ نموونە هەر ئەندامەكێ لەشی ل كیژ جهێ لەشییە و...هتد.

- چەوانییا ڤەگوهاستنا نەخۆشی ژ جهێ ڕوویدانێ و کێمکرنا مەترسییێ ب کێمترین ئێشان و زیان بگەهیتە نەخۆشی.
- نیشانێن گرێدای نەخوشییان بزانیت.
- چەوانییا ڤەژاندنا دلی CPR ل دیف تەمەن و ڕەگەز و بارودۆخی.
- چەوانییا سەرەدەریکرنێ دگەل بارودۆخێن سۆتنێ.
- چەوانییا سەرەدەریکرنێ دگەل برینێن بچیکان.

بنەمایێن پۆلینکرنا بارودۆخێ کەسێ تووشی ڕوویدانێ بووی:

- ل دەمێ کەسێ ب ڤێڕاگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت ب ئەنجامدانا ڤێڕاگەهشتنێن دەستپێکی پێدڤییە ل دەمێ سەرەدەریکرنێدا جیاوازییێ بکەت دناڤبەرا بارودۆخێن تەندرۆستیدا کیژ بارودۆخ گرنگتر و ب مەترسی ترە ل دەستپێکێ سەرەدەرییێ دگەل وی بارودۆخی بکەتن، پێدڤییە ل دەستپێکێ سەرەدەرییێ دگەل بارودۆخێن ترسناک و ب مەترسی بکەت پاشی کار ل سەر بارودۆخێن سڤک بکەت، ژ کارێن گرنگ یێن پێدڤی ژ بۆ ئەنجامدانێ....

- هەناسەدان: پشتڕاست بە ئەرێ ڕێرەوێ هەناسەدانێ یێ ڤەکرییە یان نە (نەخۆشی هەناسەدان هەیە یان نە).
- ژ هووشخۆچوون (Coma).
- خوینبەربوون: پێکولا بکە سەرچاوەیێ خوینبەربوونێ دەستنیشان بکە و ب ڕاوەستینە خوینبەربوونێ ب زەبرێ هێزێ لسەر جهێ برینێ.
- شۆک: ئەگەر هوکارێ دروستبوونا شۆکێ خوینبەربوون و ژدەستدانا شلە و خوێ یێن لەشی بیتن، پێدڤییە نیشانێن گرنگێن ژیانێ ژ بۆ نەخۆشی پشکنین بکەی، و هەروەسا شلەیان ب ڕێکا بۆرییێن خوینێ

ب نەخۆشی بدەی، و هەروەسا پێدڤییە کەسی بریندار بهێتە ڤەگوهاستن ژ بۆ نەخۆشخانەیێ.

- برینداربوونێن سەری: پێدڤییە ئاستێ هوشیارییا قوربانی بهێتە هەلسەنگاندن.
- ئاریشەیێن بربڕا پشتێ.
- شکەستنێن قەفەسا سینگی و پێ و ...هتد.
- برینداربوونا زکی.
- سۆتن.
- ژەهراویبوون ب هەمی جۆرێن خۆڤە.

ل دەمێ هەبوونا پتر ژ دوو بریندااران و تو یێ ب تنێ وەکی کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت دێ چکەی؟

دەمێ ل سەر ڕوویدانەکێ هەل دبی یان ل دەڤ تە ڕوویدانەک دروست ببیت پتر ژ دوو بریندااران هەبیت پێدڤییە ل سەر تە ل دەستپێکێ کەسێ ژ هەمییان پتر مەترسی ل سەر ژیانا وی هەی پێدڤییە ل دەستپێکێ ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ ئەوی کەسی ئەنجام بدەی، ژ بەر هندێ پێدڤییە ل دەستپێکێ ب شێوەیەکێ گەلەک ب لەز تەماشەی بارودۆخێ هەمی بریندااران بکەی و پاشی ل سەر بنەمایێ کەسێ ژ هەمییان تەنگاڤتر و مەترسی ل سەر ژیانا وی هەی ل دەستپێکێ ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی بۆ وی ئەنجام بدەی پاشی ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ ئەوان بریندااران ئەنجام بدە یێن کێمتر مەترسی ل سەر ژیانا وان هەی، ب چ ڕەنگان ل سەر بنەمایێ قوربانی ئەگەر (دەیک، باب، خویشک، برا، هەڤژین، خوارزا و برازا، مام و خالەت) بیت و ...هتد ل دەستپێکێ ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ ئەوان ئەنجام نەدە!! ئەگەر قوربانییێن دویتر هەبن و مەترسی و بارودۆخێ وان ب مەترسیتر بیت.

ل دەمێ هەبوونا پتر ژ دوو برینداران و تو بتنێ وەکی کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت ل جهێ ڕوویدانێ ئامادەی دێ چەوا زانی کیژ بارودۆخ ب مەترسی ترە ژ بۆ هندێ دەستپێکێ ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ ئەنجام بدەی؟

بارودۆخێن ل سەر مرۆڤان دا پەیدادبن دهێنە دابەشکرن ژ بۆ سێ گرۆپان ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ دیارکری:

1. بارودۆخێن گرنگ یێن پلە ئێک:



- خەندقاندن و نەمانا هەناسەدانێ.
- ڕاوەستیانا لێدانێن دلی.
- خوینبەربوونەکا دژوار.
- بریندار بوونێن سەری یێن دژوار.
- شۆک.
- نەمانا ئاستێ هووشیارییێ.

2. بارودۆخێن گرنگ یێن پلە دوو:



- سۆتن.
- شکەستنێن ناڤەندی.
- برینێن ستۆی و بربڕا پشتێ.

3. بارودۆخێن گرنگ یێن پلە سێ:

- شکەستنێن سڤک.
- برینێن سڤک.
- بریندارбوونەکا گەلەک مەزن و ژ لایێ زانستیڤە گەلەک گەلەک یا ب زەحمەت بیت ئەو کەسە ب زڤریتە ژیانێڤە (هەر تشتەک ب حەسکرنا خۆدێ دهێتە ڕوویدان).
- مرن ل دەمێ گەهشتنێ ب ڕوویدانێ پشتی ماوەیەکێ درێژ.



چەوانییا سەرەدەریکرنا کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت دگەل کەسێ تووشی ڕوویدانێ بوی و ئاگەهـ ژ خۆ هەی:

- بەرێخودانەکا باش ژ بۆ جهێ برینێ و دەستنیشانکرنا ڕێژەیا ئاستێ بریندارбوونێ ب نێزیکی بکە.
- پسیارکرن ژ نەخۆشی ئەرێ چ جهێ لەشی وی د ئێشیت.
- ژبەرکرنا جلکێن کەسێ بریندارбووی.
- پشکنینکرنا نەخۆشی ژ سەری هەتا دگەهیتە پێیێن نەخۆشی.

- تێبینیکرنا ڕەنگێ پیستێ لەشێ نەخۆشی و نینوک و ژ ناڤدایا چاڤان.
- تێبینیکرنا هەناسەدانێ ئەرێ بێهنا نەخۆشی تەنگ دبیت یان ژیک نە.
- پیڤانەکرنا ڕێژەیا لێدانێن دلی و پلا گەرماتییێ.

چەوانییا سەرەدەریکرنا کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت دگەل کەسێ تووشی ڕوویدانێ بوی و ئاگەه ژ خۆ نینە:

د ئەڤان بارودۆخاندا کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت دێ زۆر زەحمەتێ بینیت و بو وی یا ب زەحمەت بیت بەلێ گەلەک یا گرنگە زۆر ب هووشیارانە سەرەدەرییێ دگەل بارودۆخی بکەت.

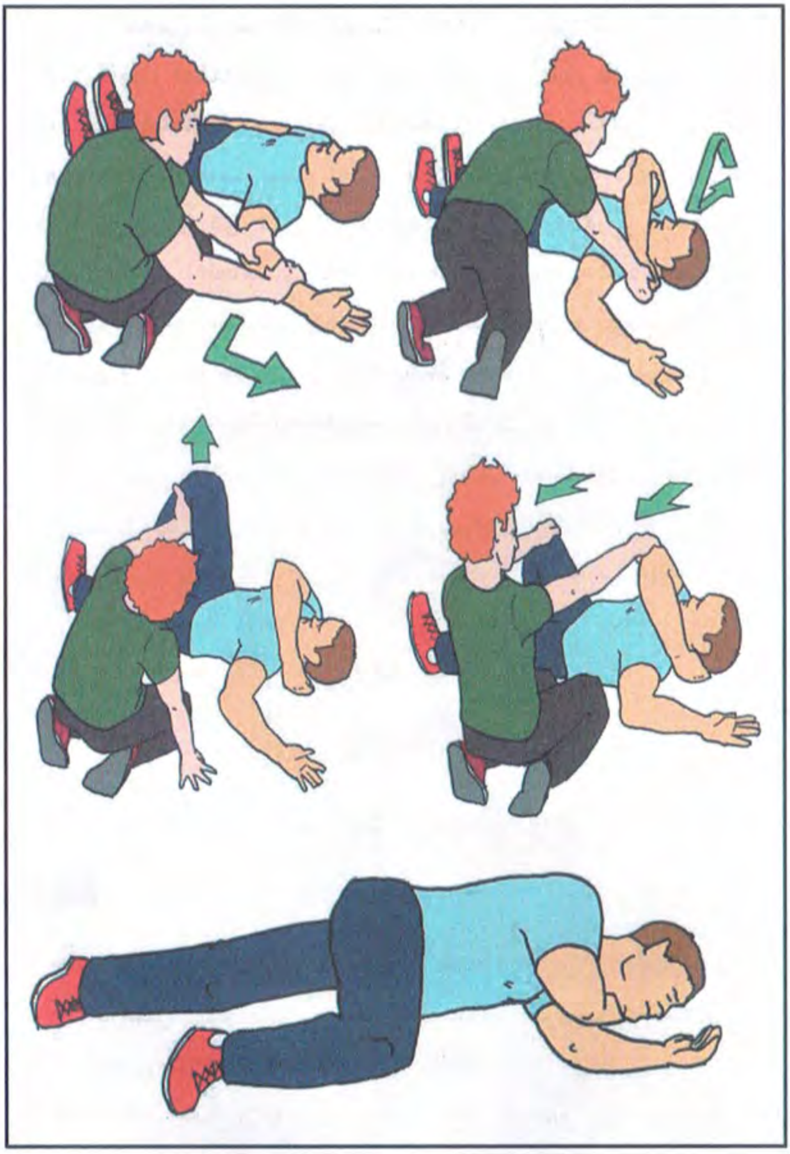
- پشتراستبە ژ ڤەکرن یان گرتنا بۆرییا هەناسەدانێ.
- بزانە ئەرێ نەخۆشی خوینبەربوون هەیە یان ژیک نینە.
- پیڤانەکرنا ئاستێ هووشیاربوونا نەخۆشی ب ڕێکا Glasgow Coma Scale یان AVPU (تەماشەیی وێنەیێ A1 بکە).
- هەژمارتنا هەبوونا نیشانێن ژیانێ.
- کرنا نەخۆشی د بارودۆخێ باشتربوونێ دا (تەماشەیی وێنەیێ A2 بکە).

Glasgow Coma Scale

BEHAVIOR	RESPONSE	SCORE
Eye opening response	Spontaneously	4
	To speech	3
	To pain	2
	No response	1
Best verbal response	Oriented to time, place, and person	5
	Confused	4
	Inappropriate words	3
	Incomprehensible sounds	2
	No response	1
Best motor response	Obeys commands	6
	Moves to localized pain	5
	Flexion withdrawal from pain	4
	Abnormal flexion (decorticate)	3
	Abnormal extension (decerebrate)	2
	No response	1
Total score:	*Best response*	15
	Comatose client	8 or less
	Totally unresponsive	3

وێنەیێ A1

بارودۆخێ بەرەڤ چاکبوونێ (وضع الإستفاقة) (Recovery Position)



وێنەیێ A2

بۆكسا ڤێراگەهشتنێن دەستپێكی (الإسعافات الأولية):

بۆكسا ڤێراگەهشتنێن دەستپێكی گەلەک یا گرنگە و پێدڤییە دناڤ هەمی ماڵان و هەمی ترۆمبێلاندا هەبیت و هەتا ل جهێ كارێ تە ژیک یان ل دەمێ چوونا گەشتەكێ و...هتد، ئەڤ بۆكسە دێ زۆر هاریكارییا كەسێ ب ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێكی (المسعف) ڕادبیت كەت ژبەر كو هەر ڕوویدانەک دروست ببیت ئەگەر زوی سەرەدەرییێ دگەل دا بكەی ب حەسكرنا خۆدێ دێ شێی تا ڕاددەیەكێ زۆر چارەسەرییا دەستپێكی ژ بۆ كەسێ بریندار ئەنجامدەی، یا پێدڤییە هەمی ماددە و كەرەستەیێن پێدڤی و گرنگ ژ بۆ ڤێراگەهشتنێن دەستپێكی دناڤدا هەبن و بهێنەدانان ل جهەكێ پاراستی و یێ ب ساناهی ژ بۆ گەهشتنا بۆكسا ڤێراگەهشتنێن دەستپێكی ل دەمێ هەر ڕوویدانەک دهێتە پێش.



تێبینی:

- دناڤ مالێدا پێدڤییە ئەڤ بۆكسە بهێتە دویركرن ژ زارۆكان و ل جهەكێ پاراستی بهێتە دانان و پشتڕاست ببە ژ دروستییا كەرەستەیان تێدا و دەمێ سەرڤەچوونا ئەوان كەرەستەیان.
- پێدڤییە ژمارێن تایبەت و گرنگ یێن گرێدای هەر بویەرەكێ دناڤ بۆكسا ڤێراگەهشتنێن دەستپێكی (الإسعافات الأولية) دا هەبیت.

پێکهاتەیێن دناڤ بۆکسا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولية) دا:

بۆکس پێکدهێت ژ ئامیرە و دەرمانان.

ئەو کەرەستەیێن پێدڤییە دناڤ بۆکسا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولية) دا هەبن:

پەمبی و گوزێن پزیشکی، باندج، ئامیرێ پیڤانا ڕێژەیا پلا گەرماتییا لەشی، مەقەس ب قەبارەیێن جیاواز، ئەو دارکێن نۆژدار دکەتە د دەڤێ نەخۆشاندا ب تنێ بۆ ئێک مرۆڤ دهێتە بکارئینان، کالیون ب جۆرێن خوڤە، جۆرێن سێلانان، کیسەکێ ئاڤا گەرم، کیسەکێ بەفرێ، میچینک، ڕۆناهی، دەستکێش، یود، دەرمانێن ئازارشکێن، دەرمانێن ئارامکەر و دەرمانێن ل دەمێ هەبوونا گرژبوونان دهێنە ب کارئینان، پۆدرا یا پزیشکی یا دهێتە ب کارئینان ژ بۆ پاقژکرنا جهێ برینێ یان سۆتنێ، کرێمێن دژەبەکتریا، کرێمێن سۆتنێ و ...هتد.



یاسایێن سەرەکی د ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولية) دا:

1. دویرئێخستنا نەخۆشی یان کەسێ بریندار ژ جهێ روویدانێ.
2. ڤەکرنا جهێن تەنگ بو نموونە ڤەکرنا قۆپچکێن نەخۆشی و قایش...هتد.
3. ڤەکرن یان دڕاندنا جلکان ل دەوروبەرێن جهێ برینێ.
4. ئەگەر نەخۆش د بارودۆخێ ژ هووشچوونێ دابیت باش تەماشەیێ نەخۆشی و بارودۆخی بکە بونموونە دبیت ل دەمێ ڕوویدانێ ددانێن کەسێ برینداربووی شکەستبن پێکولا بکە بینەدەر دا نەبنە ئەگەرێ خەندقاندنێ و...هتد.
5. ل دەمێ نەمانا هەناسەدانێ، ئەنجامدانا کریارا هەناسەدانا دەستکرد بڕێکا دەڤی.
6. ل دەمێ خوینبەربوونێن دەرەکیدا، پێکۆلا دەستنیشانکرنا سەرچاوەیێ خوینبەربوونێ بکە و ڕێگرییێ بکە ژ خوینبەربوونێ ب ڕێکا دانانا دەستێ خۆ لسەر جهێ خوینبەربوونێ یان گرێدان ب ڕێکا لفافە یان پارچە قوماشەکی و...هتد.
7. ل دەمێ خوینبەربوونێن ناڤەکیدا، پێدڤییە ب زویترین دەم نەخۆش بهێتە ڕەوانەکرن ژ بۆ نەخوشخانەیێ، ژ نیشانێن خوینبەربوونا ناڤەکی (نەئارامبوون و هەبوونا ستریسێ ل دەڤ نەخۆشی، تێهنیبوونەکا زۆر، ب لەز هەناسەدان، گوهورینا ڕەنگێ پیستێ لەشی، تەزیبوونا پیستێ لەشی، زێدەبوونا لێدانێن دلی ل دەمێ بێی هەبوونا برینداربوونەکا ئاسایی) و...هتد.
8. ل دەمێ لێدانا تیرۆژکا رۆژێ(گەرمێ): نەخۆشی خۆهدان نەبیت دێ پلا گەرماتییا نەخۆشی زۆر بلند بیت و پیستێ لەشێ وی سۆر و گەرم بیت، پیدڤییە نەخۆش بهێتە ڕەوانەکرن ژ بۆ جهەکێ سیبەر و دویر ژ تیشکا ڕۆژێ و پێدڤییە سەرێ نەخۆشی ژ پێیێن وی بلندتر بیت.
9. نابیت چ تشت بهێنە دان ب کەسێ گێژبووی و هاژخۆنەمای.
10. ڤەژاندنا دل و سیهان CPR

نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs:

نیشانێن گرنگێن ژیانێ نیشانێن بەرچاڤ و گرنگن ل دەمێ نۆژدار یان کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت ب ئەنجامدانا پشکنینکرنا قوربانی ژ بەری دەستنیشانکرنا بارودۆخێ نەخوشی و بریندداربوونێ، وەکی:

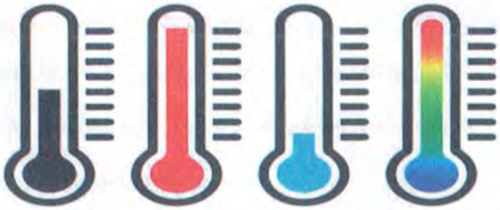
1. پلا گەرماتییا لەشی: (تەماشەیی خشتەیێ T1 بکە)

ڕێژە ب پلەیا سەدی %	ڕامان
36.5 - 37.5	ئاسایی (نۆرمال)
37.5 - 38.5	بلندبوونەکا نەیا ب مەترسی
39	ئاسایی نینە (بلندە)
39 - 40.5	زۆر یا بلندە و یا باش نینە

خشتەیێ T1

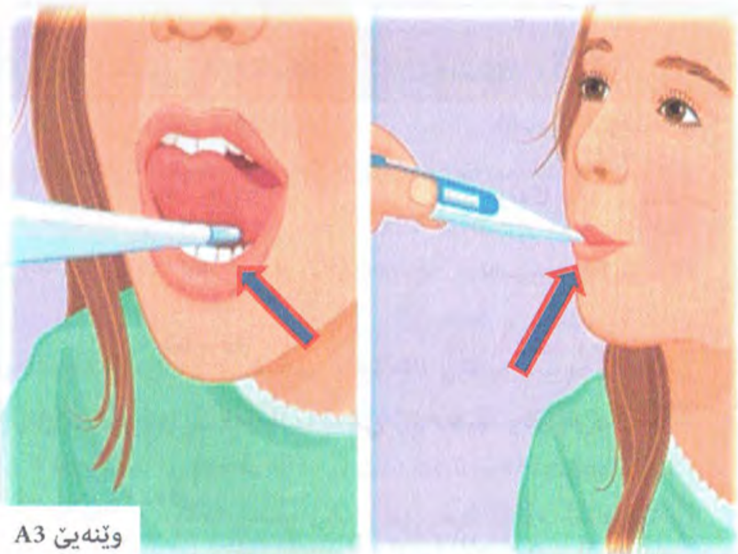
جهێن لەشی یێن پلا گەرماتییا لەشی ژێ دهێتە وەرگرتن:

1. ب ڕێکا دەڤی.
2. ب ڕێکا کۆمێ (جهێ دەستئاڤا ستویر) (المستقیم - Rectal).
3. ب ڕێکا بن کەفشان.
4. ب ڕێکا گوهی.



گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ڕێکا دەڤی:

دێ دووماهییا ئامیرێ پلا گەرماتییا لەشی کەیە دناڤ دەڤێ نەخۆشیدا و داخاز ژ نەخۆشی کەی دەڤێ خۆ بگریت بەلێ گەلەک زەبری ل سەر ئامیرەی نەکەت پاشان ژ بۆ ماوەیێ 3 هەتا 4 خولەکان ئامیرەی دێ هێلییە د دەڤێ نەخۆشیدا و پاشان دێ ژ دەڤێ نەخۆشی ئینییە دەر و پلا گەرماتییێ پیڤی (تەماشەیی وێنەیێ A3 بکە).


وێنەیێ A3

د کیژ بارودۆخاندا پێدڤییە پلا گەرماتییا لەشی ب ڕێکا دەڤی بهێتە وەرگرتن:

- نەخۆش یێ بێ هوشبیت.
- نەخۆشێن ئاریشەیێن مێشکی و دەروونی هەبن.
- نەخۆشێن هەناسەیێ ب ڕێکا دەڤی دکەن.
- نەخۆشێن بەردەوام د کۆخن.

گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ڕێکا کۆمێ (المستقیل - Rectal):

گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ڕێکا کۆمێ باشترە ب بەراوردکرن دگەل گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ڕێکا دەڤی، دێ ئامیرێ پلا گەرماتییا لەشی کەیە دناڤ کۆمێ (المستقیل - Rectal) دا ژ بۆ ماوەیێ 2 هەتا 3 خولەکان و پاشی ئەنجامی خوینی. (تەماشەیی وێنەیێ A4 بکە).



وێنەیێ A4

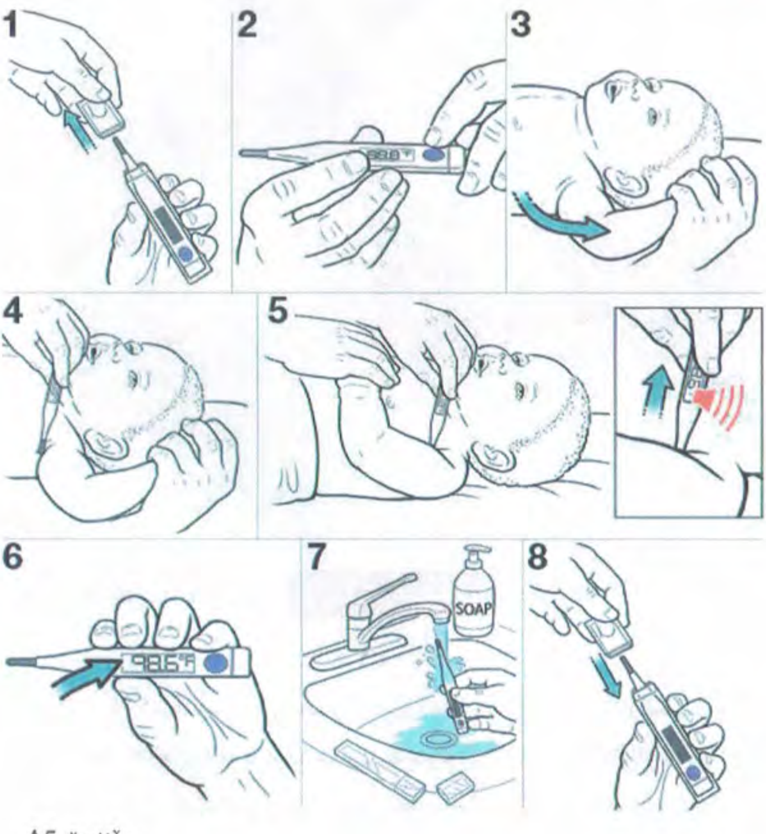
گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ڕێکا بن کەفشان:

گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ڕێکا بن کەفشان دهێتە ب کارئینان ژ بۆ پیڤانا ڕێژەیا پلا گەرماتییا لەشی ل دەمێ نەبوونا گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ڕێکا دەڤ و کۆمێ (ئەندامێ پشتێ - المستقیم - Rectal).

چەوانییا گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ڕێکا بن کەفشان:

1. ڕویسکرنا ئەو دەستێ پلا گەرماتییا لەشی ژێ دهێتە وەرگرتن.
2. خۆها دناڤ بن کەفشیدا دێ هشک کەی.
3. هێلانا ئامیرێ پلا گەرماتییا لەشی ژ بۆ ماوەیێ 10 خولەکان.
4. پاشان خواندنا ڕێژەیا پلا گەرماتییا لەشی.

تەماشەیی وێنەیێ A5 بکە.



وێنەیێ A5

گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ڕێکا گۆهان:

گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ڕێکا گۆهان دهێتە ئەنجامدان ب ڕێکا دانانا ئامیرەیەکێ تایبەت ژ بۆ پیڤانا پلا گەرماتییا لەشی ژ بۆ ناڤ گوهی (تەماشەیی وێنەیێ A6 بکە).



وێنەیێ A6

2. لێدان (النبض - Pulse):

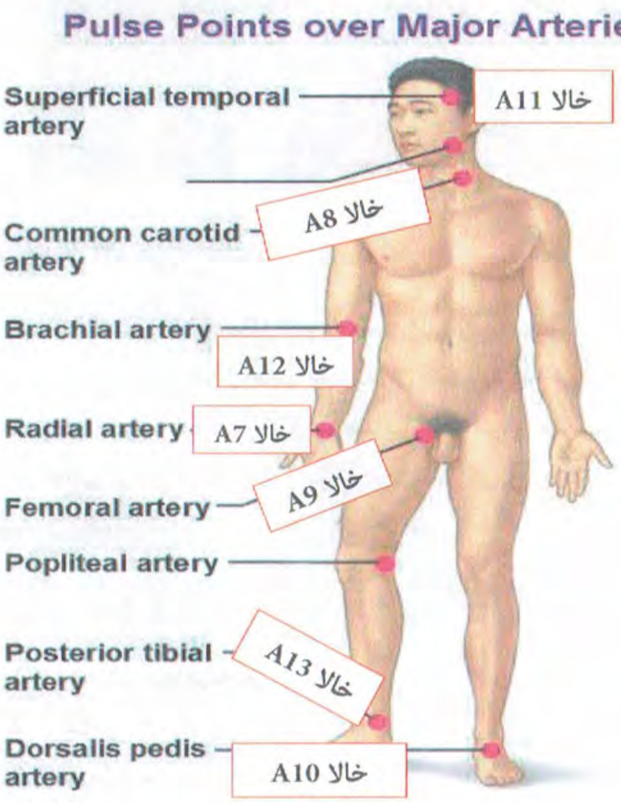
لێدان (النبض - Pulse) ئەو هەستێ لێدانێیە ئەوێ تو هەستپێدکەی ل دەمێ دانانا تبلێن خۆ ل سەر خوینبەران ئەڤ بارودۆخە دهێتە ڕوویدان ل دەمێ فرەهبوونا خوینبەران و ب هێزییا شەپۆلێن ژ دلی دهێنە ڤەگوهاستن ژ بۆ لەشی و ڤەگەریانا وان ژ بۆ بارێ دەستپێکی ژبەر هندێ تو هەست ب لێدانان (النبضات)ـا دکەی.

چ کەرەستە د پێدڤینە ژ بۆ زانین و هەژمارتنا لێدانان:

1. دەمژمێر ب چرکەیان.
2. پێنوس.
3. فورما تومارکرنێ.

ئەو جهێن د شیاندایە لێدان (النبضات) ژێ بهێنە وەرگرتن:

1. خوینبەرا Radial (الشريان الكعبري)، (تەماشەیی خالا A7 بکە).
2. خوینبەرا Carotid (الشريان السباتي)، (تەماشەیی خالا A8 بکە).
3. خوینبەرا Femoral (الشريان الفخذي)، (تەماشەیی خالا A9 بکە).
4. خوینبەرا Pedis Dorsalis (شريان ظهر القدم)، (تەماشەیی خالا A10 بکە).
5. خوینبەرا Temporal (الشريان الصدغي)، (تەماشەیی خالا A11 بکە).
6. خوینبەرا Brachial (الشريان العضدي)، (تەماشەیی خالا A12 بکە).
7. خوینبەرا Posterior tibia (الشريان الظنبوبي الخلفي)، (تەماشەیی خالا A13 بکە).



چەوانییا پیڤانا ڕێژەیا لێدانان:

1. ب ڕێکا تبلان.
2. ب ڕێکا ئامیرێ گوهلێبوونێ یێ پزیشکی Stethoscope
3. ب ڕێکا ئامیرێ وێنەکرنا دلی.

چەوانییا پیڤانا ڕێژەیا لێدانان ب ڕێکا تبلان:

1. پێدڤییە نەخۆش د بارودۆخەکێ ئارام دابیت.
2. دێ تبلا شەهدێ و یا نیڤێ دانییە ل سەر ئەو خوینبەرا تە دەستنیشانکری ژ بۆ پیڤانا ڕێژەیا لێدانان (تەماشەیی وێنەیێ A14 بکە).
3. پیچەک هێزێ ئێخییە ل سەر خوینبەران ژ بۆ هەستکرن ب لێدانان.
4. د ماوەیێ خولەکەکێ دا دێ لێدانان هەژمێری.



وێنەیێ A14

ب شێوەیەکێ گشتی ژ هۆکارێن کارتێکرنێ ل ڕێژەیا لێدانان دکەن:

- ژی (العمر): (تەماشەی خشتەیێ T2 بکە).
- ڕەگەز: لێدانێن ئافرەتان پترن ژ یێن زەلامان ب ڕێژەیا 5 هەتا 10 لێدانان.
- بارودۆخێ نەخۆش تێدا: لێدان زێدەتر لێ دهێن دەمێ کەسەک ژ پیاڤە بیت ژ هندێ کو یێ ڕوینشتی بیت.
- ئارامی و نڤستن: ل دەمێ ئارامبوون و نڤستنێ دا ڕێژەیا لێدانان کێمترە ب بەراوردکرن دگەل کەسەکێ هاتن و چوونێ بکەت.

ڕێژەیا لێدانێن ئاسایی یێن دلی ل دویڤ تەمەنی:

ژی (العمر)	لێدانێن دلی - لێدان/خولەک
زارۆکێن نوی بووی (Neonate)	120 - 160
دناڤبەرا ئێک هەتا سێ سالییێ	90 - 140
دناڤبەرا سێ هەتا پێنج سالییێ	80 - 110
دناڤبەرا پێنج هەتا دوازدە سالییێ	75 - 100
دناڤبەرا دوازدە هەتا هەژدە سالییێ	60 - 90
کەسێن پێگەهشتی / 18< سال	60 - 100

خشتەیێ T2

بارودۆخێن دبنە ئەگەرێ بلندبوونا ڕێژەیا لێدانێن دلی:

1. بلندبوونا پلا گەرماتییا لەشی.
2. ڕاهێنانێن بهێز وەکی یارییا ئاسنی و ...هتد.
3. بلەز هاتن و چوون.
4. کێم خوینی (فقر الدم - Anemia).
5. کێمبوونا ئوکسجینێ Hypoxemia
6. زێدەتر ژ یا پێدڤی کارکرنا ڕژێنا پەریزاد (الغدة الدرقية).
7. ئەدرینالین.
8. شۆک.



3. هەناسەدان:

پرۆسەیا کریارا هەناسەدانێیە ژ بۆ وەرگرتن و لێکگۆهارتنا گازان، ئوکسجین و دووانە ئوکسیدی کاربونێیە.

پەیوەندییا ڕێژەیا هەناسەدانێ دگەل لێدانان: د کەسەکێ ئاسایی و تەندرۆستدا ڕێژەیا هەناسەدانێ 1 : ڕێژەیا لێدانێن دلی 4 (1 : 4).

هەژمارا ڕێژەیا هەناسەدانێ ل دویف تەمەنی: (تەماشەیی خشتەیێ T3 بکە)

تەمەن	هەژمارا هەناسەدانان	دەم
زارۆک	30 – 40	د خولەکەکێدا
مەزن و پێگەهشتی	12 - 20	د خولەکەکێدا

خشتەیێ T3

بارودۆخێن دبنە ئەگەرێ بلندبوونا ڕێژەیا هەناسەدانێ:

- نەخۆشییێن دلی.
- نەخۆشییێن پەیوەندی ب سیهانڤە هەی.
- بلندبوونا پلا گەرماتییێ.
- خوینبەربوونەکا زۆر.
- کێم خوینی.
- هەوکرنا ڕژێنا پەریزاد (الغدة الدرقية).
- کرنا ڕاهێنانێن بهێز.
- ل دەمێ کارڤەدانێن سۆزدارییێدا.

بارودۆخێن دبنە ئەگەرێ کێمبوونا ڕێژەیا هەناسەدانێ:

- ل دەمێ گرتن و تەنکبوونا بۆرییێن هەوای ژ ئەگەرێ چوونا ژور یا تەنەکێ نەنیاسڤە.
- ژ کارکەڤتنا گولچیسکان.
- نەخۆشییێن گرێدای مێشکی یێن کاریگەرییێ ل سەر ناڤەندا هەناسەدانێ دکەن ژوان خوینبەربوون و گرێ.

- ل دەمێ بهێنڤەدان و ڤستنێدا.
- ژەهراویبوون ب کحولی.



چەوانییا هەژمارتنا ڕێژەیا هەناسەدانێ:

نەخۆش پێدڤییە د بارودۆخێ خودرێشکرنێدا بیت ل سەر پشتێ و ئەو کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت دێ چاڤدێرییا بلندبوون و نزمبوونا سینگێ نەخۆشی کەت ژ بۆ ماوەیێ خولەکەکێ (تەماشەیی وێنەیێ A15).



وێنەیێ A15

4. پەستانا خوینێ:

پەستانا خوینێ بریتییە ژ پەستانا ل سەر دیوارێن خوینبەران ل دەمێ خوین دناڤ دا دەربازدبیت و دناڤبەرا بلندترین ئاست دا دهێتە بناڤکرن Systolic و نزمترین ئاست دهێتە بناڤکرن Diastolic

- ڕێژەیا ئاسایی یا پەستانا خوینێ دناڤبەرا 120 سەر 80 ێ بێیە (120/80).

کەرەستەیێن پێدڤی ژ بۆ هەژمارتنا پەستانا خوینێ:

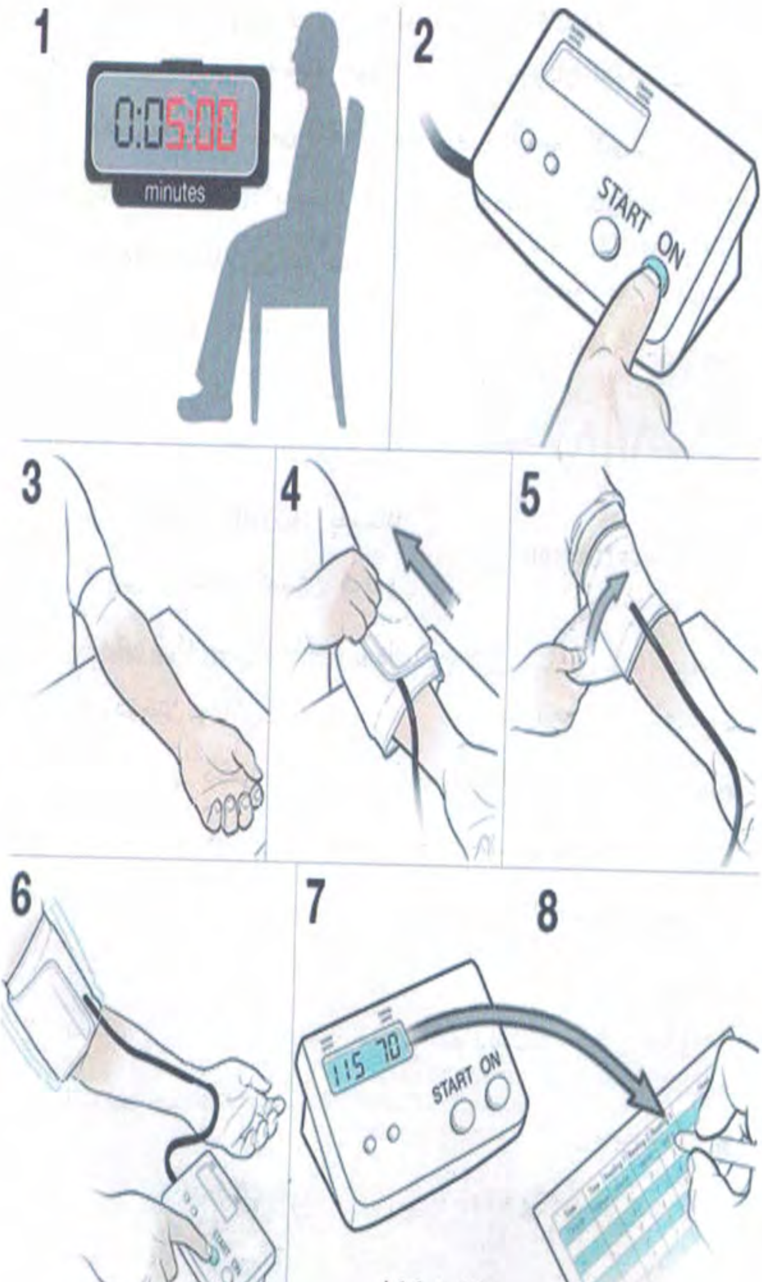
1. ئامیرێ پەستانا خوینێ.
2. ئامیرێ گۆهلێبوونێ یێ پزیشکی.
3. فورما تومارکرنێ.

چەوانییا پیڤانا ڕێژەیا پەستانا خوینێ:

پێدڤییە نەخۆش د بارودۆخەکێ تەمام ئارام و بێدەنگ دا بیت.

1. ئەو دەستێ پەستان لێ دهێتە گرتن پێدڤییە ب هێتە ڕویسکرن (بێی جلک بیت).
2. پارچەیا لاستیکی یا ئامیرەی دێ ب دەستێ نەخۆشیڤە گرێدەی ل ئەو دەستێ تە دەستنیشانکری ژ بۆ پەستانا خوینێ.
3. ئامیرێ گوهلێبوونێ یێ پزیشکی Stethoscope ل سەر ڕێرەوێ بۆرییێن خوینێ پێدڤییە بهێتە دانان.
4. پاشی پێدڤییە بلندترین ئاست Systolic و نزمترین ئاست Diastolic دەستنیشانبکەی.

- (تەماشەیی وێنەیێ A16 بکە) د لاپەڕێ داهاتیدا.



وێنەیێ A16

بارودۆخێن کاریگەرییێ ل سەر پەستانا خوینێ دکەن:

1. تەمەن (العمر): پەستانا خوینێ ل دەڤ زارۆکان کێمترە ب بەراوردکرن دگەل پەستانا خوینێ ل دەڤ مەزن و پێگەهشتییان.
2. ڕەگەز (الجنس): پەستانا خوینێ ل دەڤ زەلامان بلندترە ژ دەڤ ئافرەتان هەتا ژییێ 40 هەتا 55 سالییێ و پشتی تەمەنێ بێئومێدییێ ل دەڤ ئافرەتان پرۆسێس بەروڤاژی لێدهێت.



3. کێشا لەشی (الوزن): پەستانا خوینێ ل دەڤ کەسێن قەلەو بلندترە ژ کەسێن کێشا لەشێ وان کێم.
4. بارودۆخێن جڤاکی و ئابوری.
5. وەرزش: ل دەمێ وەرزشکرنێدا و ب تایبەتی ل دەمێ ئەنجامدانا وەرزشێن ب هێز ڕێژەیا پەستانا خوینێ بلند دبیت.
6. ل دەمێ پەیوەندییێن سۆزداریدا: ڕێژەیا پیڤانا پەستانا خوینێ بلندتر د بیت.
7. نڤستن: ڕێژەیا پیڤانا پەستانا خوینێ کێم دبیت.
8. بارودۆخێن جودا جودا.



هوکارێن دبنە ئەگەرێ بلندبوونا ڕێژەیا پەستانا خوینێ **Hypertension:**

ئەگەرێ سەرەکی نا هێتە زانین....

1. خارنا خوارنێن ب خوێ.
2. تێکچوونا هۆرمۆنان.
3. مێژوویا خێزانێ دگەل بلندبوونا پەستانا خوینێ.
4. بلندبوونا ڕێژەیا چەورییان.
5. ئاریشەیێن گرێدای نەخوشییێن گولچیسکان.
6. کارکرنا ڕژێنا پەریزاد کێمتر ژ ڕێژەیا لەش پێدڤی.
7. ئاریشەیێن گرێدای نەخۆشییێن دلی.

هوکارێن دبنە ئەگەرێ کێمبوونا ڕێژەیا پەستانا خوینێ **Hypotension:**

ئەگەرێ سەرەکی نا هێتە زانین.....

1. کێمبوونا ڕێژەیا خوینێ.
2. تێکچوونا هۆرمۆنان.
3. کاریگەرییێن نەرێنی یێن دەرمانان .
4. فرەهبوونا بۆرییێن خوینێ.
5. سترێس
6. خەمۆکی.
7. هشکبوون.
8. بەخشینا خوینێ.



بەشێ دوویێ

چەوانییا دەستپێکرنا

ڤێراگەهشتنێن دەستپێیکی (الإسعافات الأولية)

چەوانییا دەستپێکرنا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ب شێوەیەکێ گشتی:

ل دەمێ تو ژ بۆ کەسەکی ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) دەستپێدکەی ل دەمێ هەبوونا بارودۆخ یان ڕوویدانەکێ دێ پێنگاڤێن دەستپێکی و یێن گرنگ ئەنجامدەی ژ بۆ دەستنیشانکرن و زانینا بارودۆخێ نەخۆشی.

چەوانییا دەستپێکرنا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی سێ پێنگاڤێن گرنگ و سەرەکی و بلەز ب خۆڤەدگریتن:

1. پشکنین کرن (إفحص - Check).
2. پەیوەندیکرن ب ترۆمبێلا هەوارهاتنێ 122 (إتصل - Call).
3. گرنگیدان (إعتنى - Care).

1- پشکنین کرن (إفحص - Check): (تەماشەیی وێنەیێ B17 بکە)



-2 پەیوەندیکرن ب ترۆمبێلا هەوارهاتنێ 122 (إتصل - Call):

(تەماشەیی وێنەیێ B18 بکە)

ل دەمێ پەیوەندیکرن ب ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دکەی پێدڤییە پێزانینێن تەمام ب تیما نەخۆشخانەیێ بدەی وەکی....

- ✓ جهێ ڕوویدان لێ دروست بوی ب دروستی.
- ✓ ناڤێ کەسێ پەیوەندی ب ترۆمبێلا هەوارهاتنێ کری.
- ✓ ڕوویدان چییە.
- ✓ ژمارەیا برینداران چەندن.
- ✓ بارودۆخ و ڕەوشا برینداران.
- ✓ هاریکاری و ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی یێن تە بۆ بریندار و قوربانییان ئەنجامداین.

تێبینی:

- ب چ ڕەنگان پەیوەندییێ دگەل ترۆمبێلا هەوارهاتنێ نەبڕە هەتا پێزانینێن تەمام ب تیما نەخۆشخانەیێ ددەی.



وێنەیێ B18

3- گرنگیدان (إعتنی - Care): (تەماشەیی خشتەیێ T4 بکە)

باشتر و پێدڤییە یاسایا A.B.C.D.E بهێتە پەیڕەوکرن.

ڕامان	یاسا
پشکنینکرنا بۆرییێن هەوای	A (Airway)
پشکنینکرنا هەناسەدانێ	B (Breathing)
پشکنینا لێدان و زڤڕۆکا خوینێ	C (Circulation)
تێکچوونێن مێشکی	D (Disability)
ڤەدیتنا برینێن ڤەشارتی	E (Exposure)

خشتەیێ T4

- پشکنینکرنا بۆرییێن هەوای (Airway) A:

1. دەستێ خۆ ب دانە ل سەر ئەنیا نەخۆشی و تبلێن دەستێ خۆ یێ دیتر ب دانە ل بن ئەرزینکا نەخۆشی.
2. بلندکرنا سەرێ نەخۆشی ژ بۆ پشتێ ب شێوەیەکێ هێدی ژ بۆ ڤەکرنا بۆریا هەوای. (تەماشەیی وێنەیێ B19 بکە).



وێنەیێ B19

3. تەماشە بکە ئەرێ تەنەکێ نەنیاس و نە دروست دبینی یان نە وەکی (شکەستنەک وەکی ددانان، تەخما ددانان، پێکڤەنسیانا خوینێ) و ...هتد. (تەماشەیی وێنەیێ B20 بکە)

وێنەیێ B20



ل دەمێ پشکنینکرنا نەخۆشی و هاتە زانین بۆرییێن هەوای یێن نەخۆشی د گرتینە ل سەر تە پێدڤییە ڤان کاران ئەنجام بدەی ژوان:

1. دانان و دروستکرنا لەشێ نەخۆشی ژ بۆ بارێ هشیاربوون (باشتربوون) ێ. (تەماشەیی وێنەیێ B21 بکە)



وێنەیێ B21

2. دەرئێخستنا تەن یان ئەوان کەرەستەیێن نەبەرنیاس ژ دەڤ و دفنا قوربانی. (تەماشەیی وێنەیێ B22 بکە)



وێنەیێ B22

ب ڤان ڕێکان ب حەسکرنا خۆدایێ مەزن و دلوڤان دێ بۆرییێن هەوای هێنە ڤەکرن.

2- پشکنینکرنا هەناسەدانێ (Breathing) B:

پشتی پشتراستبی ژ هەناسەدانێ کو بۆرییێن هەوای د ڤەکرینە چ تشت د بۆرییێن هەناسەیێ دا نینن د ڤان بارودۆخان دا پێدڤییە پشکنینا هەناسەدانێ ئەنجامبدەی د ماوەیێ 10 چرکەیاندا، ب چ ڕەنگان ژبیرنەکە تویێ بەریکانێ دگەل دەمی دکەی هەر چرکەیەک د ماوەیێ ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی دا گەلەکە ژبەر کو گەلەک ژ ئەندامێن لەشی د چەند خولەکێن کێمدا ژ نەمانا ئوکسجینێ زیان دگەهیتێ و هەتا دگەهیتا مرنا خانەیان و مرنێ ژیک.

چەوانییا پشکنینکرنا هەناسەدانێ:

پشکنینکرنا هەناسەدانێ پێدڤی ب سێ پێنگاڤێن ب لەز هەیە....
1. تەماشەکرنا نەخۆشی.
2. گوهدارییا نەخۆشی بکە.
3. هەست ب نەخۆشی بکە.

- تەماشەیی لڤینێن سینگێ نەخۆشی (بلندبوون و نزمبوونا سینگێ نەخۆشی) بکە د ماوەیێ هەناسەدانێدا.

- گوهدارییا دەنگێ هەناسەیا نەخۆشی بکە (ئەگەر دەنگێ هەناسەیێ یێ بلندبوو یان ژیک ب زەحمەت هەناسە ددا ب ڕامانا هەبوونا تەنەکێ نەنیاسە د بۆرییا هەوای دا).

- ڕوویێ خۆ نێزیکی دەڤێ نەخۆشی بکە ژ بۆ زانینا کێشێن هەناسەدانێ ل دەمێ هەوایێ نەخۆشی ب ڕوویێ تە دکەڤیت.

ئەگەر نەخۆشی یان کەسێ بریندار هەناسەدان هەبیت:

نەخۆشی بکە د بارودۆخێ چاکبوونێدا هەتا باشتر لێدهێت و پێنگاڤا دیڤدا ئەنجام بدە بەلێ پێدڤییە تە ماوە ماوە ئاگەهـ ژ هەناسەدانا نەخۆشی هەبیت هەتا گەهشتنا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ ژبەر کو قوربانی د هەر چرکەیەکێ دا دبیت تووشی نەمانا هەناسەدانێ ببیت. (تەماشەیی وێنەیێ B23 بکە)



وێنەیێ B23

ئەگەر نەخۆشی یان کەسێ بریندار هەناسەدان نەمابیت:

د ئەڤی بارودۆخیدا ژیانا نەخۆشی یا دناڤ دەستێن تەدا پێدڤی هەر چ پێنگاڤا پزیشکی ببیت ژ بۆ ئەنجام بدە خۆ دوودل و نەسەرخۆ نەکە ئەگەر نەخۆش هەڤژینا تە، برا، خویشک، دەیک و باب و...هتد بیت.

1. دەستێ خۆ ب دانە ل سەر ئەنیا نەخۆشی و تبلێن دەستێ خۆ یێ دیتر ب دانە ل بن ئەرزینکا نەخۆشی، بلندکرنا سەرێ نەخۆشی ژ بۆ پشتێ ب شێوەیەکێ هێدی ژ بۆ ڤەکرنا بۆریا هەوای. ب دەستێ خۆ کونێن دفنا نەخۆشی بگرە.
2. هەناسەدانا دەستکرد ب ڕێکا دەڤی ژ بۆ نەخۆشی ئەنجام بدە ژ بۆ ماوەیێ چەند چرکەیان.
3. تەماشەی سینگێ نەخۆشی بکە ئەرێ بلند و نزم دبیت یان نە.
4. دووبارە هەناسەدانا دەستکرد ب ڕێکا دەڤی ژ بۆ نەخۆشی ئەنجام بدە ژ بۆ ماوەیێ چەند چرکەیان. (تەماشەیی وێنەیێ B24 بکە)



وێنەیێ B24

3- پشکنینا لێدانێن دلی و زڤرۆکا خوینێ (Circulation) C:

پشتراست ببە ئەرێ دلێ نەخۆشی کاردکەت یان نە، ب رێکان تبلێن خۆ ل سەر ئەوان جهێن د شیاندایە بزانین رێژەیا لێدانان چەندن (تەماشەیی لاپەرێ داهاتی بکە ژ خالا A7 هەتا A13) و ئەرێ لێدانێن دلی د ئاساییینە یان نە (تەماشەیی خشتەیێ T2 بکە)، ل دەمێ زانینا نەبوونا لێدانان پێدڤییە ئێکسەر دەست ب ڤەژاندنا سینگی(دل و سیهان) بکەی.

تێبینی:

- ژ بۆ زانینا چەوانییا ڤەژاندنا سینگی(دل و سیهان) CPR ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتییە شرۆڤەکرن و بەحسکرن د بەشێ سێیێ دا.

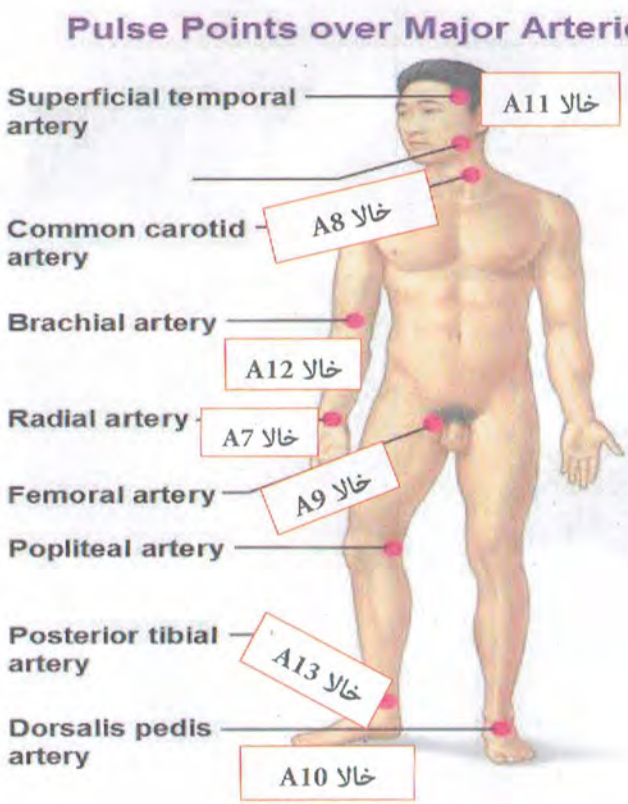
رێژەیا لێدانێن ئاسایی یێن دلی ل دویڤ تەمەنی:

ژی (العمر)	لێدانێن دلی - لێدان/خولەک
زارۆکێن نوی بووی (Neonate)	120 - 160
دناڤبەرا ئێک هەتا سێ سالییێ	90 - 140
دناڤبەرا سێ هەتا پێنج سالییێ	80 - 110
دناڤبەرا پێنج هەتا دوازدە سالییێ	75 - 100
دناڤبەرا دوازدە هەتا هەژدە سالییێ	60 - 90
کەسێن پێگەهشتی / >18 سال	60 - 100

خشتەیێ T2

جهێن لەشی یێن د شیاندایە لێدان (النبضات) ژێ بهێنە وەرگرتن:

8. خوینبەرا Radial (الشريان الكعبري)، (تەماشەیی خالا A7 بکە).
9. خوینبەرا Carotid (الشريان السباتي)، (تەماشەیی خالا A8 بکە).
10. خوینبەرا Femoral (الشريان الفخذي)، (تەماشەیی خالا A9 بکە).
11. خوینبەرا Pedis Dorsalis (شريان ظهر القدم)، (تەماشەیی خالا A10 بکە).
12. خوینبەرا Temporal (الشريان الصدغي)، (تەماشەیی خالا A11 بکە).
13. خوینبەرا Brachial (الشريان العضدي)، (تەماشەیی خالا A12 بکە).
14. خوینبەرا Posterior tibia (الشريان الظنبوبي الخلفي)، (تەماشەیی خالا A13 بکە).



4- تێکچونێن مێشکی (Disability) D:

- دەروونی (پلەیا هووشیاربوونێ).
- لەشی (زەحمەت لڤاندنا ئەندامێن لەشی).

5- دەستنیشانکرنا برینێن نەهێنە دیتن (Exposure) E:

(تەماشەیی وێنەیێ B25 بکە)



بەشێ سێیێ

ڤەژاندن و زیندیکرنا دل و سهان

Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR)

ڤەژاندن و زیندیکرنا دل و سهان

Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR)

پێزانینێن پێدڤییە بهێنە زانین دەربارەی ڕاوەستیانا دلی یا ژ نیشکەکێڤە:

- ڕاوەستیانا دلی ژ نیشکەکێڤە ڕوویددەت ل دەمێ ڕاوەستیانا زڤڕۆکا خوینێ و کوئەندامێ هەرسکرنێ ژ کارکرنێ.

- ژبیرنەکە هەر خولەکەکا ژ دەمێ سەرڤەچوونا ڕوویدانێ دا دەرباز ببیت ب مەرەما کێمبوونا شانسێ ڤەگەریانێیە ژ بۆ ژیانێ و مانا وی کەسی د ژیانێ دا کێمتر لێ دهێت، زۆر ل سەر خۆبە و هەر کەسێ پێدڤی بیت هەر چ یێ تەبیت چەندێ نێزیک بیت ژ تە یان چەندێ دویر بیت ژ تە سەرەدەرییەکا مرۆڤایەتی دگەل دا بکە و دەست ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی بکە ژبەر کو ب هاریکارییا خۆدێ تو دێ دناڤبەرا ئەوی کەسی دا بی ژ بۆ مرنێ و ژیانێ!

- پشتی 3 هەتا 6 خولەکان ژ ڕاوەستیان و نەمانا ئوکسجینێ ژ بۆ گەهشتنا ئوکسجینێ بۆ مێشک و دلی، د شیانێن مێشک و دلیدا نینە زێدەتر خۆ ڕابگرن و دەست ب مرنا خانەییێن دل و مێشکی دهێتە کرن.

- هەر خولەکەکا گیرو دبی ژ کرنا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ کەسەکی تووشی ژ کارکەفتنا دلی بووی شانسێ مانا نەخۆشی د ژیانێ دا کێمتر لێ دهێت.

- گرنگییا کرنا ڤەژاندنا دل و سیهان د هندێ دایە ژ بۆ مەرەما دووبارە ڤەگەڕاندنا ئوکسجین و خوینێیە ژ بۆ مێشک و دلی ژ بۆ هندێ شانسێ مانا نەخۆشی د ژیانێدا زێدەتر لێ بهێت.

- ژبیرنەکە هاریکاریکرنا کەسێ تەنگاڤ و پێدڤی هەر د کەڤندا ب خێر دهێتە نیاسین، پا ئەگەر تو ژیانا کەسەکی ژ مرنێ رزگاربکەی! و ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی بۆ ئەنجام بدەی و ئەوا ل سەر ملێن خۆ ڕاکەی ب هەمی پشتراستیڤە ب حەسکرنا خۆدێ خودایێ مەزن و دلوڤان دێ تە پاداشت کەت ل هەردووک دونیایا هەر وەکی خۆدێ دبێژیت "ومن أحياها فكأنما أحيي الناس جميعاً".

ئەگەرێن ژ کارکەفتنا دلی یا ژ نشکەکێڤە:

1. بارودۆخێن گرێدای نەخوشیێن دلی.
2. گرتنا کارەبێ.
3. زێدە ب کارئینانا دەرمانان بێی ڕاوێژ و چاڤدێرییا نوژدارێن تایبەتمەند.
4. بریندار بوون ژ ئەگەرێ ڕوویدانەکا دژوار و سەخت.
5. هەستیارییەکا دژوار (الحساسية الشديدة).
6. خەندقاندن.
7. خەندقین.

نیشانێن لاوازبوون و ژ کارکەفتنا دلی یا ژ نیشکەکێڤە:

1. ژ هووشچوون (بێ ئاگەهی).
2. هەستکرن ب ماندیبوون و لاوازبوونێ.
3. نەئاساییبوونا لێدانێن دلی.
4. وەڕمتنا لەشی.
5. ڕاوەستیانا هەناسەدانێ.
6. ڕاوەستیانا لێدانان.



ڤەژاندنا دل و سیهان چییە CPR ؟

کریارەکە کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت ب ڤەژاندنا دل و سیهان، دووبارە کارکرنا سیهان دەستپێدکەت ل دەمێ ب ڕێکا هەناسەیا دەستکرد ژ بۆ نەخۆشی ئەنجام ددەی، ڤەژاندنا دلی ب ڕێکا دەستان و پەستان کرن ل سەر ناڤچەیا سینگی دێ جارەکا دیتر خوین ڤەگەریتە هەمی بەشێن دلی و بەلاڤەبیت د ناڤ لەشیدا ب تایبەتی مێشکی.

بوچی ڤەژاندن و زیندیکرنا دل و سیهان CPR یا گرنگە؟

ب شێوەیەکێ گشتی ڤەژاندن و زیندیکرنا دل و سیهان CPR مفا ژێ دهێتە وەرگرن ژ بۆ هندێ مفای ژ دەمی وەربگرین و جارەکا دیتر ئوکسجین بزڤریتە سیهان و خوین ژ بۆ دلی بچیت هەتا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت، ب ڤێ ڕێکێ ئەگەرێن مرنا نەخۆشی کێمتر لێ دهێن و شانسێ مان دناڤ ژیانێدا زێدەتر لێ دهێت ژبەر کو ئەگەر د ماوەیێ 3 هەتا 6 خولەکاندا خین و ئوکسجین نە گەهنە دل و مێشکی خانەیێن وان دێ مرن.



چەوانییا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ ڤەژاندن و زیندیکرنا دل و سیهان CPR:

1. قوربانی دەیک و باب، خۆیشک و برا، هەڤژین یان مام و مەت یان خال و خالەت، خوارزا و برازا یان هەر کەسەک بیت پێدڤییە ب تەمامی یێ ل سەر خۆ بی.
2. پێکولا بکە ب زانی ئەرێ نەخۆشی ئاگەهـ ژ خۆ هەیە یان نینە، ئەگەر د شیاندا بیت هشیاربکە.
3. داخوازا هاریکارییێ بکە.
4. نەخۆشی درێژ بکە ل سەر ئەردی یان جهەکێ ڕەق بیت، هەر تشتەکێ ل بن سەری بیت ژ بن سەری بینە دەر.
5. پشتراست ببە ئەرێ نەخۆشی هەناسەدان هەیە یان نینە ئەرێ بۆریا هەوای یا ڤەکرییە یان نە.

چەوانییا پشتراستبوون و پشکنینکرنا بۆریا هەوای و هەناسەدانێ:

- دوو تبلێن خۆ بدانە ل بن ئەرزینکا نەخۆشی و بلند بکە.
- پانییا دەستێ خۆیێ دیتر ب دانە ل سەر ئەنیا نەخۆشی و ژ بۆ خوارێ ببە ژ بۆ هندێ ئەرزینکا نەخۆشی ژ بۆ لایێ سەری بلند ببیت و سەر و ئەنیا نەخۆشی ژ بۆ لایێ خوارێ بچن (تەماشەیی وێنەیێ C26 بکە).
- پاشان تەماشەیی دەڤ و گەوریيا قوربانی بکە ئەرێ تشتەک یان تەنەکێ ببیتە ئەگەرێ نەمانا هەناسەیێ د گەوریيا نەخۆشیدا هەیە یان نە (تەماشەیی وێنەیێ C27 بکە).

وێنەیێ C26



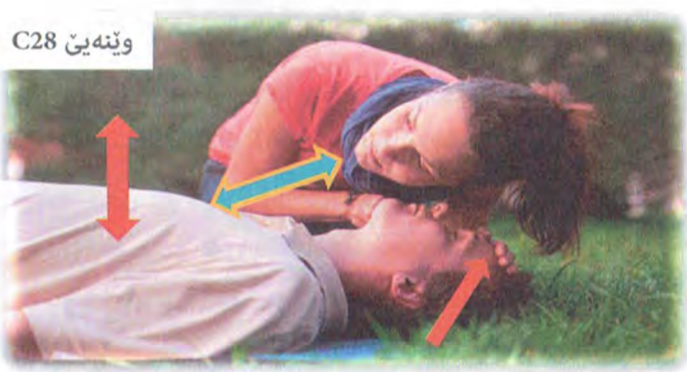
وێنەیێ C27



6. د ماوەیێ 10 چرکان دا بزانە ئەرێ نەخۆش هەناسەیێ ددەت یان نە، ب ڤان پێنگاڤێن ل خوارێ دیارکری:

- گوهێ خۆ نێزیکی دەڤێ نەخۆشی بکە و د هەمان دەم دا سەحکە سینگێ نەخۆشی ئەرێ ل دەمێ هەناسەدانی بلند و نزم دبیت یان نە (تەماشەیی وێنەیێ C28 بکە).

وێنەیێ C28



7. ئەرێ نەخۆش هەناسەیێ ددەت یان نە؟

- ئەگەر نەخۆشی هەناسەدان هەبیت: بدانە د بارودۆخێ باشتربوونێدا هەتا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت (تەماشەیی وێنەیێ C29 بکە).

بارودۆخێ بەرەڤ چاکبوونێ (وضع الإستفاقة) (Recovery Position)



وێنەیێ C29

- ئەگەر نەخۆشی هەناسەدان نەبیت: ئەگەر کەسەک دیتر ل دەڤ تە هەبوو داخواز ژێبکە پەیوەندییێ ب ژمارا 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکەت، ئەگەر کەس ل دەوروبەرێن تە نەبوو تو بخۆ پەیوەندییێ بکە ب ژمارە 122.
- دەست ب کریارا هەناسەدانا دەستکرد بکە ب رێکا دەڤی دوو جاران ئەوا دهێتە نیاسین ب ماچا ژیانێ، د ماوەیێ 2 هەتا 4 چرکەیان دا هەناسەیا دەستکرد ب رێکا دەڤی ئەنجام بدە ژ بۆ هەر جارەکێ و سەحکە لڤینێن سینگی (تەماشەیی وێنەیێ C30 بکە).



وێنەیێ C30

8. ئەرێ هندەک نیشانێن هەبوونا ژیانێ هەنە ئاماژە بن ژ بۆ هەبوون و مانا نەخۆشی هێشتا د ژیانێ دا:

- ئەگەر نیشانێن ژیانێ (Vital Signs) هێشتا ل دەڤ نەخۆشی مابن پێدڤییە بەردەوام بی ب هەناسەدانا دەستکرد هەر پێنج چرکەیان جارەکێ هەتا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت.

تێبینی:

- ژ بۆ زانینا نیشانێن ژیانێ (Vital Signs) یێن گرنگ و پێدڤی وەکی پلا گەرماتییا لەشی، لێدانان (النبضات)، هەناسەدان و پەستانا خوینێ BP، و ...هتد سەرەدانا بەشێ ئێکێ یێ پەرتووکێ بکە ب شێوەیەکێ بەرفرەھ و تێر و تەسەل نیشانێن ژیانێ هاتینە شرۆڤەکرن و بەحسکرن.

ئەگەر چ نیشانێن هەبوون و مانا نەخۆشی د ژیانێدا نەبن پێدڤییە ئێکسەر و دەملدەست ڤان کاران ئەنجام بدەی:

9. پازدە جاران پەستانێ بێخە ل سەر سینگێ نەخۆشی ژ بۆ ڤەگەڕاندن و کارکرنا دلێ نەخۆشی دووبارە، ب ڕێکا ڤان پێنگاڤان:

- نەخۆش پێدڤییە درێژکری بیت.
- پێدڤییە تو وەکی کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبی ب چییە د بارودۆخێ د سەر چووکان دا (تەماشەیی وێنەیێ C31 بکە).
- دەستێ خۆ دێ دانییە د ناڤبەرا هەستیێن سینگی یێن نەخۆشی دا (ژ بۆ لایێ دلی).
- دەستێ خۆیێ دیتر دێ دانییە ل سەر پشتا دەستێ خۆ یێ تە دانایە ل سەر سینگێ نەخۆشی.
- تبلێن هەردوو دەستێن خۆ دێ کەیە دناڤ ئێک دا.
- ب پانییا دەستێن خۆ دێ پەستانێ ئێخییە ل سەر سینگێ نەخۆشی و پێدڤییە **3** هەتا **5** سەنتیمان ببەیە خوارێ و دێ **80** هەتا **100** جاران ئەنجام بدەی د ماوەیێ خولەکێدا ژ بۆ دووبارە ڤەگەڕاندنا نەخۆشی ژ بۆ ژیانێ (تەماشی وێنەیێ C32 بکە).


وێنەیێ C31


وێنەیێ C32

- ئەو کەسێ ب کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت نابیت ب چ ڕەنگان پشتا وی یا خوار بیت یان ژیک دەستێن وە د خوار بن ل دەمێ ب کریارا ڤەژاندان دل و سیهان ڕادبیت.
- کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت پێدڤییە هێزا پشتا خۆ ب کاربینیت نە یا ملێن خۆ.

10. دوو جارێن دیتر دەست ب هەناسەدانا دەستکرد بکە و بەردەوام بە د ئەنجامدانا کریارا هەناسەدانا دەستکرد دا د ماوەیێ خولەکەکێدا (چوار خۆلا بۆ هەر خولەکێ پازدە پەستان ژ بۆ ڤەگەراندنا دلی و دوو هەناسەدانێن دەستکرد ژ بۆ ڤەگەراندنا سیهان) پاشی لێدانان ب پشکنە ئەرێ لێدان زڤرینەڤە یان نە، ئەگەر لێدانێن دلی نەبوون بەردەوام بە ل سەر ئەنجامدانا ڤەژاندن و زیندیکرنا دل و سیهان هەتا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت (تەماشەیی وێنەیێ C33 و C34 بکە).

وێنەیێ C34





وێنەیێ C33

دێ چکەی ئەگەر بۆرییا هەناسەدانێ هاتبیتە گرتن:

- گرتنا بۆریا هەناسەدانێ ژ ئەگەرێ ئەزمانی (دائیرانا ئەزمانی):

ئەگەر کەسێ تووشی گرتنا بۆریا هەناسەدانێ ژ ئەگەرێ ئەزمانی (دائیرانا ئەزمانی) دبیت ئاگەهـ ژ خۆ نەبوو پێدڤییە یێ درێژکری بیت نەخۆش، پێدڤییە هاریکارییا وی بکەی ژ بۆ نەهێلانا گرتنا بۆریا هەناسەدانێ ب

تەمامی ئەو ژێک ب ڕێکا ئەنیا وی ژ بو سەری ببەی و ئەرزینکا وی بلند بکەی ژبەر کو ئەزمان یێ ب فکێڤە گرێدایە ل دەمێ بلندکرنا فەکێ دێ ئەزمان ژێک بلند بیت و ب ڤێ چەندێ دێ بۆرییا هەناسەدانێ ڤەبیت (تەماشەیی وێنەیێ C35 بکە).



وێنەیێ C35

- گرتنا بۆریا هەناسەدانێ ژ ئەگەرێ تەنەکێ نەنیاسڤە:

ل دەمێ کەسەک تووشی گرتنا بۆریا هەناسەدانێ دبیت ژ ئەگەرێ تەنەکێ نەنیاسڤە چەوانییا سەرەدەریکرن دگەل بارودۆخی بەندە ب بارێ نەخۆشیڤە ئەرێ ئاگەهـ ژ خۆ هەیە یان نە.

دەربارەی کەسەکێ تووشی گرتنا بۆریا هەناسەدانێ بووی ژ ئەگەرێ تەنەکێ نەنیاسڤە و ئاگەهـ ژ خۆ هەی دێ چەوا زانی بۆریا هەناسەدانێ ب تەمامی هاتییە گرتن یان بەشەک ژێ هاتییە گرتن:

- ئەگەر نەخۆش بشێت باخڤیت یان ژێک ب کۆخیت ب ڕامانا گرتنا بەشەک ژ بۆریا هەناسەدانێیە د ڤی بارودۆخیدا تو چ ناکەی ب تنێ دێ هاندەی پتر ب کۆخیت ژ بۆ دەرئێخستنا تەنێ نەنیاس یێ بویە

ئەگەرێ خەندقینێ بەلێ دێ دگەل نەخۆشی بی ئەگەر بارێ نەخۆشی بەرەڤ خرابونێڤە چوو ژ بۆ هندێ ب زانی دێ چەوا سەرەدەرییێ دگەلدا کەت و ژ مەترسییێ ب پارێزی.

- ئەگەر نەخۆش نەشێت باخڤیت ب ڕامانا گرتنا بۆریا هەناسەدانێ ب تەمامییە د ڤی بارودۆخیدا پێدڤییە گەلەک بلەز و بباشی ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ نەخۆشی ئەنجام بدەی ئەو ژیک ب ڕێکا لێدانان ژ بۆ پشتا نەخۆشی دناڤبەرا هەستییێن ملیدا یان ژیک پەستانەکا ب هێز ل زک و سینگێ نەخۆشی(سەرەدانا بەشێ داهاتی بکە) ژبەر کو ل دەمێ ئەوێ پەستانێ ل زک و سینگێ نەخۆشی دکەی هەوایێ دناڤ سیهاندا دێ هێتە ژ دەرڤە دگەل ئەڤێ پاڵدانێ ئەو تەنێ نەنیاس یێ بویە ئەگەرێ خەندقینێ دناڤ گەورییا نەخۆشیدا هێتە دەر ب حەسکرنا خۆدایێ مەزن و دلوڤان.

دێ چەوا کەسەکی ڕزگارکەی ئەگەر تووشی گرتنا بۆریا هەناسەدانێ دبیت ؟

1. پسیار ژ نەخۆشی بکە ئەرێ تو یێ باشی د شێی هەناسەیێ بدەی!؟

- ئەگەر نەخۆشی نەشییا بەرسڤا تە بدەت ب ڕامانا گرتنا بۆریا هەناسەدانێیە و پێدڤییە ئێکسەر دەست ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی بکەت ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ دیارکری:

- دەستەکێ خۆ دێ باش شدینی ب شێوەیێ کۆلمێ.
- ل پشت نەخۆشی ب ڕاوەستە و بلا پشتا نەخۆشی ب کەڤیتە بەرامبەر سینگێ تە و پێیەکێ تە ل سینگی و ئێک ل پشتێ بیت و بلا کۆلما دەستێ تە ب کەڤیتە سەر زکێ نەخۆشی(د سەر نافکێدا).

- ملێن خۆ بباشی ب شدینه و دەستێن خۆ ل دۆر زکێ نەخۆشی ئالێنی(دەستێ خۆ دێ ب هێز دگەل دەستێ دی یێ تە ب شێوەیێ کۆلمێ باش شداندی پێکڤە کەی).
- پەستانەکا ب هێز دێ ل سەر زکێ نەخۆشی کەی د سەر نافکێدا ژ بۆ سەری و پاشان ژ بۆ ژ ناڤدا (تەماشەیی وێنەیێ C36 بکە).



وێنەیێ C36

2. بەردەوام بە ل سەر پەستانکرنێ ماوە ماوە ل سەر زک و سینگێ نەخۆشی هەتا ئەو تەنێ نەنیاس ژ گەوریا نەخۆشی بهێتە دەر یان

هەتا نەخۆشی ئاگەهـ ژ خۆ نەمینیت ژبەر ئەو تەنێ نەنیاس یێ مایە د گەوریا نەخۆشیدا و نەهاتییە دەر.

3. ئەگەر نەخۆشی ئاگەهـ ژ خۆ نەما نەخۆشی ب دانە سەر ئەردی بەلێ نابیت سەرێ نەخۆشی ب کەڤیتە سەر ئەردی.
4. پەیوەندییێ ب ژمارا 122 بکە یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ.
5. سەرێ نەخۆشی ژ بۆ لایەکی خوار بکە و ئەرزینکا وی بلند بکە، دەڤێ نەخۆشی ڤەکە و ب تبلێن خۆ بکە دەڤێ نەخۆشیدا و هندی د شیاندا بیت پێکولا دەرئینانا ئەوی تەنێ نەنیاس بکە یێ بوویە ئەگەرێ گرتنا بۆریا هەناسەدانێ.
6. پێکۆلا ڤەکرنا بۆریا هەناسەدانێ بکە و ب ڕێکا هەناسەدانا دەستکرد.
7. ئەگەر هەر هەوا نەچوو دناڤ سیهان دا و هەناسەدان نەزڤری ب ڕامانا هێشتا بۆریا هەناسەدانێ یا گرتییە و پێدڤییە خالا 6 و 7 سێ جاران دووبارە بکەی.
8. ئەگەر پشتی ئەڤان هەمی پێنگاڤان ئەو تشتێ مایە د گەوریا نەخۆشیدا و بویە ئەگەرێ گرتنا بۆریا هەناسەدانێ پێدڤییە ئێکسەر دەست ب کریارا ڤەژاندن و زیندیکرنا دل و سیهان بکەی ب زڤرە لاپەڕێن چوویی.
9. ل دەمێ دەرئێخستنا تەنێ نەنیاس یێ بوویە ئەگەرێ گرتنا بۆریا هەوای، هەناسەدان و لێدانێن دلی پشکنین بکە.

تێبینی:

- ژ بۆ زانینا چەوانییا پیڤانا نیشانێن ژیانێ **Vital Signs** ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل ل بەشێ ئێکێ ژ پەرتووکێ هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن.

تێبینییەکا زۆر گرنگ:

ئەو کەسێن ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ڕادبن هندەک ژ وان ب مخابنیڤە ژ ئەگەرێ نەشارەزابوونێ ل دەستپێکێ دەمێ د گەهنە ڕوویدانەکێ و د بینن بوهوونە کەسەکی خوینبەربوونەکا سڤک یان شکەستنەک یا هەی ئێکسەر ڤێراگەهشتنێن دەستپێکێ دێ ژ بۆ شکەستنێ کەن د دەمەکیدا دبیت نەخۆشی ژ کارکەفتنا دلی یان نەمانا هەناسەدانێ بووی بەلێ ڕاستە شکەستن زۆر یا گرنگە بهێتە چارەسەرکرن زویترین دەم بەلێ ل دەمێ نەمانا هەناسەدانێ یان ژ کارکەفتنا دلی مەترسیێن مەزن ل سەر ژیانا نەخۆشی دێ دروست بن، گەلەک کەس یێن مرین ژ ئەگەرێ ئەڤان شاشییان ژبەر هندێ زۆر یا گرنگە ب تەمامی خۆ د ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی دا شارەزا بکەی و ڕاهێنانان بکەی.

کەنگی دێ ژ کریارا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ڕاوەستی!!!!

1. ل دەمێ زڤرینا هەناسە و لێدانێن دلی.
2. ل دەمێ گەهشتنا تیما نەخۆشخانەیێ.
3. ل دەمێ کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ڕادبیت زۆر زۆر ماندی و لاواز دبیت و شیان نەمینن.
4. ل دەمێ ژ بۆ ماوەیەکێ زۆر دەرباز دکەی ب ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ قوربانی و نەبوونا هیچ ئاماژەیەکا باش.

بەشێ چوارێ

جەلتەیا دلی

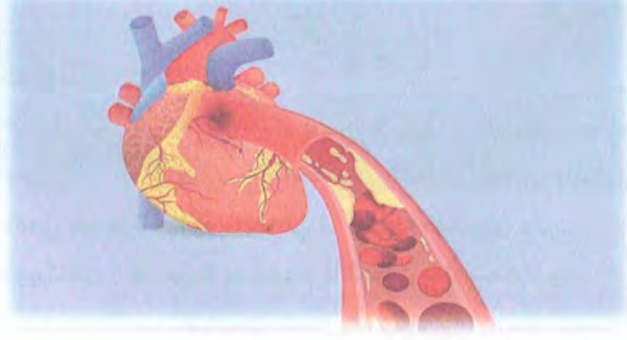
Heart Stroke

جەلتەیا دلی

جەلتەیا دلی ڕامانا بریندار بوون و زیان بەرکەڤتن یان مرنا بەشەك ژماسۆلکەیێن دلییە، ب شێوەیەکێ گشتی جەلتەیا دلی ژ بەر گرتنا ئێك ژ خوینبەرێن دلی Coronary Arteries دهێتە ڕویدان، دبیت ژ بەر مەیینا خوینێ یان نیشتنا چەوریيان ب دیوارێن خوینبەرانڤە ببیتە ئەگەرێ ڕەقبوون و گرتنا بۆرییێن خوینێ و نەگەهشتنا خۆراك و ئۆکسجینا پێدڤی ژ بۆ خانەیێن دلی.

ژ نیشانێن هەبوونا جەلتەیا دلی:

1. سینگئێشان.
2. هەستکرن ب پەستان و نەئارامبوونێ ل دەمێ هەناسەدانێ.
3. هەلاڤێتن.
4. هەستکرن ب گێژبوونێ.
5. بلەز لێدانا لێدانێن دلی.
6. هەبوونا ئێشانێ ل هندەك ئەندامێن دیتر یێن لەشی وەکی گەدە و پشت و مل.
7. خوهدان.



کینه ئەو کەسێن مەترسیا تووشبوونێ ب جەلتەیا دلی ل دەڤ هەی:

1. کەسێن بلندبوونا پەستانا خوینێ ل دەڤ هەی.
2. کەسێن جگارەکێش.
3. کەسێن نەخۆشیا شەکرێ هەی.
4. کەسێن بلندبوونا ڕێژەیا کۆلسترۆلی ل دەڤ هەی.
5. کەسێن بەردەوام ڤەخوارنێن کحۆلی بکاردئینن.
6. کەسێن خوارنێن زێدە ب خوێ و چەوری دخۆن.
7. کەسێن قەلەو و نەکرنا وەرزشێ.
8. هەبوونا مێژوویا خێزانێ(بۆماوەیی) ل گەل نەخۆشیێن دلی.



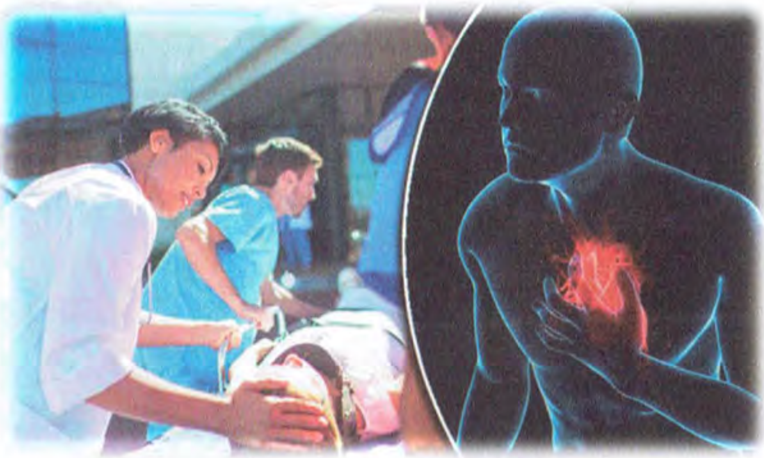
دێ چاوا مەترسیێن تووشبوونێ ب جەلتەیا دلی کێم کەی:

1. ب کونترۆلکرنا پەستانا خوینێ **Blood Pressure**
2. ب کونترۆلکرنا ڕێژەیا بلند یا کۆلسترۆلی.
3. ب کونترۆلکرنا کێشا لەشی.
4. خوارنا خوارنێن تەندرۆست و دویرکەڤتن ژ خوارنێن دەولەمەند ب چەوریان ب تایبەت ئەگەر د سەر تەمەنێ **40** سالییێدا بی یان ل دەمێ هەبوونا مێژوویا خێزانێ ل گەل نەخۆشیێن دلی.
5. دویرکەڤتن ژ ڤەخوارنا بەردەوام یا کحۆلێ یان کێمکرنا وێ.

6. دویرکەڤتن ژ جگارە کێشانێ.
7. دویرکەڤتن ژ سترێسێ.
8. وەرزشکرن ب تایبەت ژ بۆ کەسێن ب تەمەن.

ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ جەلتەیا دلی:

ب هیچ ڕەنگەکی نابیت کەسێ تووشی جەلتەیا دلی دبیت بهێتە لڤاندن بتنێ ل دەمێ پێدڤی ژ بۆ ڤەگوهاستنا نەخۆشی د ترۆمبێلا هەوارهاتنێدا، ب چ ڕەنگان نابیت هیچ ماددەیەکێ شل وەکی ئاڤ، شەربەت و...هتد ب نەخۆشی ب هێتە دان یان ژیک هندەک ئاڤێ ب سەروچاڤێن نەخۆشیدا بکەت (باشترە ئێکسەر نەخۆش بهێتە ڤەگوهاستن ژ بۆ نێزیکترین نەخۆشخانە).



بەشێ پێنجێ

خەندقین

خەندقین

خەندقین ڕوویددەت ل دەمێ تشتەک (تەنەکێ ناسیار یان نەناسیار) د مینتە د گەوریا کەسەکیدا یان بۆرییا هەوای دا و ب ڤی ڕەنگی د شیاندا نینە هەوا دەربازببیت ژ بۆ ناڤ سیهان و ئوکسجین ژ بۆ مێشک و ئەندامێن دیتر بێن لەشی نەچیت یان ب ڕێژەیەکا گەلەک کێم، ئەڤ بارودۆخە ژیک د شیاندایە ببیتە ئەگەرێ ئاریشەیێن مەزنێن تەندرۆستی و هەتا مرنێ ژیک ئەگەر هەر زوی ئەو تەنە ژ دەڤ، گەوری و بۆریا هەناسەدانێ یا نەخۆشی نەهێتە دەرئێخستن.

هندەک ژ بارودۆخێن دبنە ئەگەرێ خەندقینێ:

1. پتریا جاران ئەگەرێ هەرە بەربەلاڤ یێ خەندقینێ ل دەمێ خوارنێ دایە، زۆر جاران ژ ئەگەرێ ب لەز خوارنێ یان ل دەمێ خوارنێدا پێکەنین و ئاخڤتن یان کرنا چالاکییا ل دەمێ خوارنێدا دبیتە ئەگەرێ چوونا خوارنێ یان ئاڤێ ژ بۆ ناڤ بۆرییا هەناسەدانێ.
2. بارودۆخێن تووشی بۆرییێن هەوای و سیهان دبن وەکی گرتنا بۆرییێن هەوای و چوونا شلەیان ژ بۆ ناڤ بۆرییا هەوای.
3. خەندقاندن ب وەریسی.
4. پەستانا سینگی ژ ئەگەرێ کەتنەکا دژوار.
5. نەخۆشییێن گرێدای سیهان.
6. گرژبوون.
7. جەلتێن دلی.
8. کێمبوونا ئوکسجینێ دناڤ خوینێدا وەکی ل دەمێ چێبوونا بویەرێن ئاگرکەفتنێ.
9. ژەهراویبوون ب گازا دووانە ئوکسیدی کاربوون و سیانید.

نیشانێن خەندقینێ:

ب شێوەیەکێ گشتی خەندقین ڕوویددەت ل دەمێ تەنەک نەنیاس مابیتە د ناڤ گەورییا نەخۆشیدا و ئەگەر ئەڤ تەنێ نەنیاس نەهاتە زانین ئەگەرە ژ بۆ هندێ نەخۆش تووشی خەندقینێ بووی دێ ب ڕێکا ئەڤان نیشانێن ل خوارێ دیارکری زانی کەسەک تووشی خەندقینێ بوویە....

1. نەخۆش نەشێت باخڤیت.
2. بهێن تەنگبوون یان گەلەک ب زەحمەت هەناسەدان.
3. نەخۆش نەشێت ب درۆستی ب کۆخیت.
4. گوهورینا ڕەنگێ پیستێ لەشی و چاڤ و نوینوکان ژ بۆ ڕەنگەکێ ڤەبووی یان ژیک زەر.
5. ژ هۆشخووچوون.

ڕێنمایێن سەرەکی یێن کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت ژ بۆ کەسەکێ تووشی خەندقینێ دبیت:

1. دەرئینانا تەنێ بوویە ئەگەرێ خەندقینێ و ڤەکرنا بۆریا هەناسەدانێ (تەماشەیی وێنەیێ E37 بکە).
2. ئەگەر هەناسەدان نەما بیت پێدڤییە ئێکسەر دەست ب هەناسەیا دەستکرد بکەی (تەماشەیی وێنەیێ E38 بکە).
3. بلەز داخوازا هاریکارییێ ژ ژمارا 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە.

وێنەیێ E37





وێنەیێ E38

ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ خەندقینێ:

1- ئەگەر کەسەکێ پێگەهشتی بیت و ئاگەهـ ژ خۆ هەبیت:

- ب ڕێکا پێنج ب پێنج Five to Five
- ب ڕێکا Heimlich Maneuver

- ئەگەر کەسەکێ پێگەهشتی تووشی خەندقینێ ببیت و ئاگەهـ ژ خۆ هەبیت ب هەر ئەگەرەکی بیت دێ چەوا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ خەندقاندنێ ئەنجام دەی:

- ب ڕێکا پێنج ب پێنج Five to Five:

1. ل دەستپێکێ دێ پێنج لێدانا ب ڕێکا نیڤا دەستێ خۆ دێ ل ناڤبەرا ملێن وی دەی دناڤبەرا هەردووک هەستیێن ملاندا.
2. پێنج جاران پەستانێ ل سەر زکێ نەخۆشی کەی (دێ چیبە پشت نەخۆشی و پشتا نەخۆشی هێلیبە ب سینگێ خۆڤە و هەردووک دەستێن خۆ دناڤبەرا سینگ و زکێ نەخۆشی ب هەمی هێزا خۆڤە پێکڤە شدینی و دناڤبەرا سینگ و زکیدا د سەر نافکێدا پەستانێ ل سەر کەی پێنج جاران)، (تەماشەیی وێنەیێ E39 بکە).

Five-and-Five

وێنەیێ E39



3. بەردەوامبە سەر کریارا ئەنجامدانا پێنج ب پێنج هەتا ئەو تەنێ نەنیاس یێ مایە دبۆریا هەوای یا نەخۆشیدا ب دەرکەڤیت.
4. ئەگەر ل دەمێ ئەنجامدانا کریارا پێنج ب پێنج و نەخۆشی ئاگەه ژ خۆ نەما و نیشانێن سەرەکیێن ژیانێ ل دەڤ نەمان ئێکسەر دێ دەست ب کریارا ڤەژاندنا دل و سیهان CPR کەی.

ڕێکا پێنج ب پێنج Five to Five



تێبینی:

- ئەگەر تویێ ب تنێ بووی ل دەستپێکێ کریارا پێنج ب پێنج ئەنجام بدە ژ بۆ نەخۆشی پاشان تێلەفوونا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ 122 بکە، بەلێ ئەگەر کەسەکێ دیتر دگەل تەدا بۆ داخواز ژێ بکە هەر زوی پەیوەندییێ ب ژمارا 122 بکەت یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ.
- ژ بۆ زانینا نیشانێن سەرەکیێن ژیانێ Vital Signs و چەوانییا پیڤانا وان ب شێوەیەکێ دروست سەرەدانا بەشێ ئێکێ ژ پەرتووکێ بکە.
- ژ بۆ زانینا چەوانییا ئەنجامدانا کریارا ڤەژاندنا دل و سیهان (الإنعاش القلبي الرئوي – Cardiopulmonary Resuscitation) ب شێوازەکێ دروست سەرەدانا بەشێ سێیێ ژ پەرتووکێ بکە.

- ئەگەر کەسەکێ پێگەهشتی تووشی خەندقینێ ببیت و ئاگەه ژ خۆ هەبیت ب هەر ئەگەرەکی بیت دێ چەوا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ خەندقاندنێ ئەنجام دەی:

ب ڕێکا **Heimlich Maneuver**:

زۆربەیا جاران ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ کەسەکێ پێگەهشتی و ئاگەه ژ خۆ هەی ب ڕێکا **Heimlich Maneuver** ب تنێ ژ بۆ ئەوان کەسان دهێتە ئەنجامدان یێن ب نیمچە یان ب تەمامی بۆریا هەوای هاتییە گرتن و زۆر ب زەحمەت هەناسەیێ ددەن.

1. پشت کەسێ تووشی خەندقینێ بووی ب ڕاوستە.
2. پیچەک نەخۆشی بەرەڤ پشتێ ب کێشە.
3. دەستێن خۆ ل دور زکێ وی ب ئالّینە.
4. گەلەک ب هێز دەستێن خۆ پێکڤە گرێبدە.
5. دناڤبەرا زک و سینگیدا پەستانەکا گەلەک ب هێز ل سەر بکە ل دەمێ پەستانێ ل نەخۆشی دکەی د گەل پەستانا بهێز پێدڤییە نەخۆش پیچەک بلند ببیت ئانکو هەر وەکی نەخۆشی بۆ سەری دبەی دگەل پەستانا بهێز یا ل سەر لەشێ نەخۆشی دکەی.
6. دێ بەردەوام بی ل سەر کریارا پێنج ب پێنج هەتا تەنێ نەنیاس ژ گەورییا نەخۆشی بهێتە دەر.

تێبینی:

سەرەدانا لاپەڕی داهاتی (تەماشەیی وێنەیێ **E40**) بکە ژ بۆ پتر ڕوونکرن و تێگەهشتنێ ل دەمێ کەسەک تووشی خەندقینێ دبیت و ئاگەه ژ خۆ هەبیت ب ڕێکا **Heimlich Maneuve**

ڕێکا Heimlich Maneuve

ل دەمێ کەسەک د خەندقیت و ئاگەه ژ خۆ هەبیت



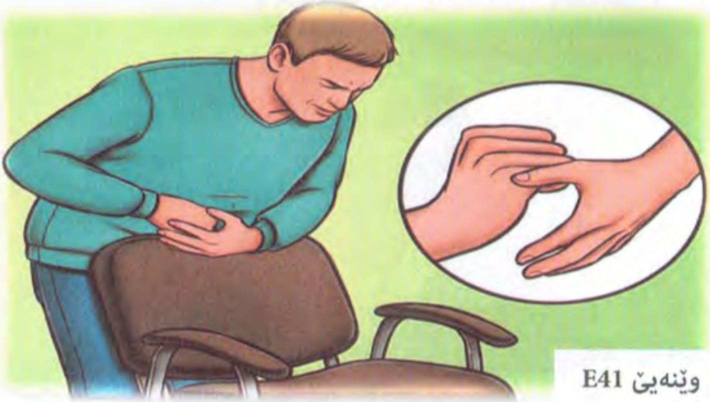
وێنەیێ E40

2- ئەگەر تویێ ب تنێ بووی و تشتەک ما دناڤ گەورییا تەدا ب هەر ئەگەرەکی بیت و تویێ ب تنێی دێ چەوا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی تو ب خۆ ئەنجامدەی ب خۆ:

ئەگەر تویێ ب تنێ بووی و تشتەک ما د گەورییا تەدا ب هەر ئەگەرەکی بیت و تووشی خەندقینێ بووی ل ڤی دەمی تو نەشێی چ لێدانان ل پشتا خۆ ب دەی ژ بۆ هندێ تەنێ نەنیاس یێ مایە د گەورییا تەدا و بویە ئەگەرێ خەندقینا تە بینیتە دەر ب تنێ تو د شێی ب ڕێکا پەستانێ ل سەر زکێ خۆ تەنێ نەنیاس یێ بویە ئەگەرێ خەندقینێ ژ گەورییا خۆ بینیە دەر ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ:

1. دەستێن خۆ ل دۆر زکێ خۆ ب ئالینە.
2. گەلەک ب هێز دەستێن خۆ پێکڤە گرێبدە.
3. بلا دەستێن تە دناڤبەرا سینگ و زکێ تەدا بن د سەر نافکاتەدا.
4. هەر تشتێ ل وێرێ بیت بۆنموونە کورسیک دەستێن خۆ پێڤەنە.
5. دەستێن خۆ ژ بۆ ناڤدا و سەری ب لڤینە ل دەمێ پەستانێ دکەی گەلەک ب هێز.
6. بەردەوام بە ل سەر لڤینێ هەتا تەنێ نەنیاس یێ بوویە ئەگەرێ خەندقینێ بهێتە دەر.

تەماشەیی وێنەیێ E41 بکە



وێنەیێ E41

ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ خەندقینێ:

3- ئەگەر کەسەکێ پێگەهشتی بیت و ئاگەهـ ژ خۆ نەبیت:

1. نەخۆشی درێژ بکە ژ بۆ سەر پشتێ.
2. پێکولا ڤەکرنا بۆریا هەوای و هەناسەدانێ بکە.
3. ئەگەر تە دیت تەنەک یێ دناڤ گەورییا وی دا پێکولا بکە دەستێ خۆ بکە دناڤ دەڤێ ویدا بینیەدەر، بەلێ زۆر یێ ئاگەهدار بە ب چ ڕەنگان نەبییە ئەگەرێ مەترسییێ ل سەر نەخۆشی ل دەمێ ئینانادەر یا تەنێ نەنیاس و تەنێ نەنیاس زێدەتر پاڵدەی ژ بۆ ناڤا گەوری و بۆریا هەوای یا نەخۆشی (تەماشەیی وێنەیێ E42 بکە).
4. ئەگەر تەنێ نەنیاس نەهاتە دەر و نیشانێن مانا نەخۆشی د ژیانێدا ل دەڤ نەخۆشی نەمان ل ڤی دەمێ دێ ئێکسەر دەست ب کریارا ڤەژاندان دل و سیهان ل سەر سینگی بکە. (تەماشەیی وێنەیێ E43 بکە)

وێنەیێ E42





وێنەیێ E43

4- ئەگەر زارۆک بیت و ئاگەه ژ خۆ هەبیت:

- ئەگەر تەمەنێ زارۆکی ژ سالەکێ کێمتر بیت:

1. ب ڕینە خوارێ.
2. زارۆکی ب دانە سەر پێت خۆ و بلا بەرێ زارۆکی ل خوارێ بیت.
3. پێدڤییە سەرێ زارۆکی نزمتر بیت ژ سینگێ وی.
4. دەڤێ زارۆکی نەگرە و سەرێ وی نە زڤرینە.
5. زارۆکی بباشی بگرە و ب نیڤا دەستێ خۆ ب هێز پێنج لێدانان پێنج جاران ل سەر ئێک ل ناڤبەرا هەردووک هەستیکێن ناڤ ملێن زارۆکی بدە (تەماشەیی وێنەیێ E44 بکە).



وێنەیێ E44

ئەگەر بێهیڤیبووی ژ دەرئێخستنا تەنێ نەنیاس دناڤ گەوریيا زارۆكيدا يێ بوويە ئەگەرێ خەندقينا زارۆكی يان پشتی دەرئينانا تەنێ نەنیاس يێ بوويە ئەگەرێ خەندقينا زارۆكی و هەناسەيا زارۆكی نەزڤڕی، دێ ئێكسەر دەست ب كريارا ڤەژاندان دل و سيهان ل سەر سينگی كەی ب ڤی شێوەيێ ل خوارێ ديارکری:

1. زارۆكی ب دانە ل سەر پێن خۆ.
2. بلا بەرێ زارۆكی ل تە بيت.
3. پێدڤییە سەرێ وی گەلەک نزمتر بيت ژ لەشێ وی.
4. تبلا شەهدەيێ و تبلا نيڤێ ب دانە سەر سينگێ زارۆكی و كريارا ڤەژاندنا دل و سيهان بۆ ئەنجام بدە. (تەماشەيی وێنەيێ E45 بكە)

تێبينی:

- پەيوەندی كرن ب ژمارا 122 يا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ ژبيرنەكە.



وێنەيێ E45

ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ خەندقینێ:

4- ئەگەر زارۆک بیت و ئاگەه ژ خۆ هەبیت:

- ئەگەر تەمەنێ زارۆکی ژ سالەکێ زێدەتر بیت: تا ڕاددەیەکی هەمان پرۆسێسە یا ژ بۆ پێگەهشتییان دهێتە ئەنجامدان.

1. ب ڕاوستە یان ژیک ل سەر چووکا بە ل پشت زارۆکی.
2. دەستێن خۆ ل دور زکێ زارۆکی ب ئالێنە.
3. دەستێن خۆ گەلەک ب هێز پێکڤە گرێبدە و دناڤبەرا سینگ و زکێ زارۆکیدا د سەر ناڤکا زارۆکی دابنە.
4. پێنج جاران پەستانێ ل سەر بکە ژ بۆ ژ ناڤدا و پاشی ژ بۆ سەری.
5. بەردەوام بە ل سەر کریارێ هەتا تەنێ نەنیاس یێ بوویە ئەگەرێ خەندقینێ ل دەڤ زارۆکی دهێتە دەر. (تەماشەیی وێنەیێ E46 بکە)

تێبینی:

- هەر دەمێ زارۆک ژ هووشچوو یان گێژبوو و ئاگەه ژ خۆ نەما ئێکسەر دەست ب کریارا ڤەژاندنا دل و سیهان بکە ل سەر سینگی.



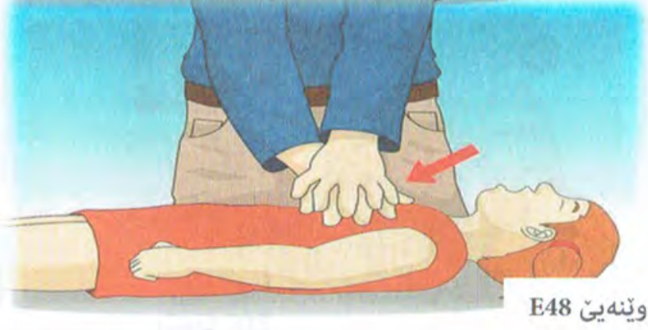
وێنەیێ E46

ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ خەندقینێ:

- ئەگەر زارۆک بیت و ئاگەهـ ژ خۆ نەبیت:

1. زارۆکی درێژ بکە ژ بۆ سەر پشتێ.
2. پێکولا ڤەکرنا بۆریا هەوای و هەناسەدانێ بکە.
3. ئەگەر تە دیت تەنەک یێ دناڤ گەورییا وی دا پێکولا بکە دەستێ خۆ بکە دناڤ دەڤێ ویدا بینیە دەر، بەلێ زۆر یێ ئاگەهدار بە ب چ ڕەنگان نەبییە ئەگەرێ مەترسییێ ل سەر نەخۆشی ل دەمێ ئینانادەر یا تەنێ نەنیاس و تەنێ نەنیاس زێدەتر پاڵدەی ژ بۆ ناڤا گەوری و بۆریا هەوای یا نەخۆشی (تەماشەیی وێنەیێ E47 بکە).
4. ئەگەر تەنێ نەنیاس نەهاتە دەر و نیشانێن مانا نەخۆشی د ژیانێدا ل دەڤ نەخۆشی نەمان ل ڤی دەمێ دێ ئێکسەر دەست ب کریارا ڤەژاندان دل و سیهان ل سەر سینگی بکە. (تەماشەیی وێنەیێ E48 بکە)


وێنەیێ E47


وێنەیێ E48

بەشێ شەشێ

خەندقین ب ئاڤێ

خەندقین د ماوەیێ مەلاڤانییان دا

ڤێڕاگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ کەسەکێ تووشی خەندقینێ بووی ب ئاڤێ:

1. ل دەستپێکێ ئەگەر نەخۆش هێشتا دناڤ ئاڤێدا بیت سەرێ نەخۆشی بلندتر لێ بکە ژ ڕاددەیێ ئاڤێ، نەخۆشی ژ ئاڤێ دویربێخە و ببە جهەکێ ئارام و هێمن (تەماشەیی وێنەیێ F49 بکە).

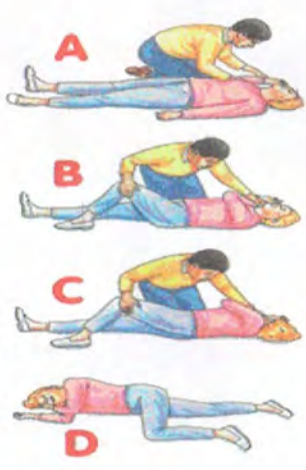


وێنەیێ F49

- ئەگەر نەخۆشی ئاگەه ژ خۆ نەبوو ئێکسەر ئەڤان پێنگاڤان ئەنجام بدە:

2. دەست ب پاقژکرنا بۆریا هەوای بکە.
3. بۆریا هەناسەیێ ڤەکە.
4. ئەگەر نەخۆشی هەناسەدان هەبوو نەخۆشی بێخە د بارودۆخێ چاکبوونێدا.

تەماشەیی وێنەیێ F50 بکە.



وێنەیێ F50

5. ئەگەر هەناسەدان ژ بۆ نەخۆشی نەڤەگرییا ئێکسەر دەست ب ڤەژاندن و زیندیکرنا دل و سیهان CPR بکە و هەناسەدانا دەستکرد.

- تەماشەیی وێنەیێن F51 و F52 بکە.





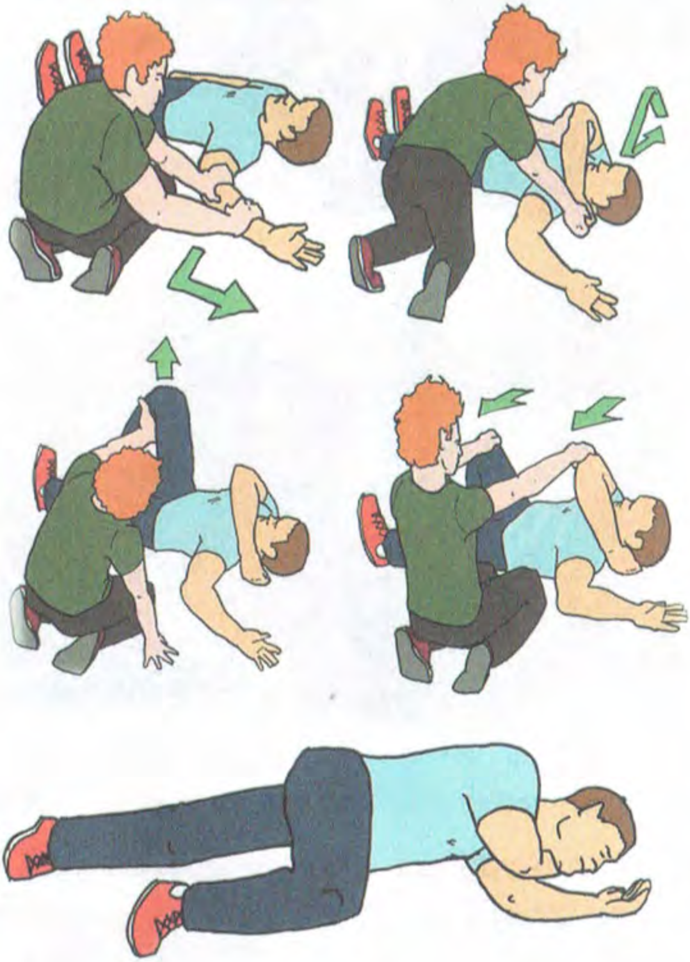
وێنەیێ F52

تێبینی:

- پێکولە نەکە دەم بەلاش بچیت ب هندێ پێکولا خالیکرنا ئاڤێ ژ سیهان بکەی، هەر دەمێ پێدڤی کریارا ڤەژاندن و زیندیکرنا دل و سیهان بۆ ئێکسەر ئەنجامبدە.

6. ئەگەر کەسێ خەندقی هەناسەدان ژ بۆ ڤەگەریا بێخە د بارودۆخێ چاکبوونێدا ژ بۆ هندێ دبیت نەخۆش ب هەلاڤێت ژ بۆ هندێ ئەو ئاڤا د هەلاڤێت نەڤەگەریتە دناڤا سیهاندا (تەماشەیی وێنەیێ F53 بکە).
7. ئێکسەر نەخۆشی ڤەبگوهێزە نێزیکترین بنگەهێ تەندرۆستی.

بارودۆخێ بەرەڤ چاکبوونێ (وضع الإستفاقة) (Recovery Position)



وێنەیێ F53

بەشێ حەفتێ

خوینبەربوون

Bleeding - (النزيف)

خوینبەربوون (النزيف) Bleeding

خوینبەربوون چییە: ژ دەستدانا بڕەکا زۆر یا خوینێیە ژ لوولەیێن خوینێ، خوینبەربوون د شیاندایە خوینبەربوونا دەرەکی بیت وەکی ل دەمێ دروستبوونا برینەکێ یان خوینبەربوون د شیاندایە ناڤەکی بیت وەکی خوینبەربوون دناڤ لەشیدا.

ئەگەرێن دروستبوونا خوینبەربوونێ:

1. نەخۆشییێن خوینێ یێن دبنە ئەگەرێ نەدروستبوونا خوینمەیینا پێدڤی ل دەمێ خوینبەربوونێ یان د هەر برینداربوونەکێدا.
2. پەقینا لولەیێن خوینێ وەکی خوینبەربوونێن د بارودۆخێن برینا دوازدە گرێدا.
3. ل دەمێ کرنا نشتەگەرییان یان پشتی ئەنجامدانا نشتەگەرییان.
4. برین و برینداربوون.
5. ژ ئەگەرێ ڕوویدانێن جوراوجۆر وەکی ڕوویدانێن ترۆمبێلان یان شەر و ...هتد.

ئالوزییێن ل دەمێ خوینبەربوونێدا ڕوویددەن:

1. ژ دەستدانا ڕێژەیەکا زۆر ژ خوینێ.
2. شۆک.
3. ئێشان.
4. پیسبوون ب ئەگەرێ میکرۆبان.
5. ژ دەستدانا ڕێژەیەکا زۆر ژ خوینێ + پیسبوون ب میکرۆبان + شۆک = مرن.

جۆرێن خوینبەربوونێ (أنواع النزيف):

ئێکەم: ل دیڤ جۆرێ بۆرییێن خوینێ د هێتە پۆلینکرن:

خوین د هێتە ڤەگوهاستن دناڤ بۆرییێن خوینێدا دناڤ لەشی مرۆڤان دا، دهێنە دابەشکرن ژ بۆ سێ بەشان 1- خوینبەر (خوینێ ژ دلی ژ بۆ هەمی بەشێن لەشی ڤەدگوهێزن) ، 2- خوینهێنەر (خوینێ ژ هەمی بەشێن لەشی ژ بۆ دلی ڤەدگەڕینن)، 3- مولولەیێن بچویکێن خوینێ (خوینبەر و خوینهێنەران پێکڤە گرێددەن)، ل دەمێ ڤەگوهاستنا خوینێ ژ بۆ لەشی و خوین ئەکسجینێ هەلدگریت و ژ بۆ هەمی خانەیێن لەشی یێن پێدڤی ب ئوکسجینێ هەی دبەت، خانەیێن لەشی بێی ئوکسجین نەشێن بەردەوام بن هەر ژبەر هندێ ل دەمێ خوینبەربوون دروست دبیت و خوینەکا مەزن هاتە ژ دەستدان ژ لەشێ کەسەکی خوینا پێدڤی نامینیتە دناڤ لەشێ ئەوی کەسیدا ژ بۆ ڤەگوهاستنا ئوکسجینا پێدڤی ژ بۆ خانە و شانە و ئەندامێن لەشی و بڤی شێوەیی پتریا خانەیێن لەشی دێ مرن و ژ گرنگترین خانەیێن لەشی خانەیێن دل و مێشکی ژ ئەگەرێ نەبوونا ئوکسجینێ دێ مرن و ژناڤ چن، هەر ژبەر هندێ زۆر یا گرنگە ل دەمێ هەبوونا بارودۆخێن خوینبەربوونێدا هەر زوی خوینبەربوون بهێتە ڕاوەستاندن.

ئەرێ خوینبەربوون د هەمێ بۆرییێن خوینێدا وەکی ئێکە؟

بێگومان نەخێر، ڕادەیێ مەترسییێ ل دەمێ خوینبەربوونێدا بەندە ب جۆرێ بۆریا خوینێ یا خوینبەربوون ل دەڤ پەیدا بووی ژبەر کو هەر بۆرییەکا خوینێ ل ژێر پەستانەکا جیاواز دایە. د هێنە جوداکرن بڤی شێوەیێ ل خوارێ ئاماژەپێکری:

1. خوینبەربوونا > خوینبەران Arteries
2. خوینبەربوونا > خوینهێنەران Veins
3. خوینبەربوونا > مولوولەیێن بچویکێن خوینێ Capillaries

1- خوینبەربوونا خوینبەران Arteries:

کارێ سەرەکییێ خوینبەران ڤەگوهاستنا خوینا تێر ئوکسجینە ژ دلی ژ بۆ هەمی خانە و شانە و ئەندامێن دیتر یێن لەشی، ژبەر کو ئەو خینا ژ بۆ خوینبەران دچیت ژ دلی دهێت ب شیوەیێ لێدانان دگەل هەر لێدانەکا دلی خوین ژ بۆ خوینبەران دچیت و دهێتە ڤەگوهاستن ژ بۆ هەمی بەشێن لەشی(پەستانا وێ یا زۆرە)، ل دەمێ هەر جورە بریندارببوونەکێ دناڤ خوینبەران دا ب مەترسییەکا مەزن دهێتە هەژمارتن ژبەر کو ژبەر پەستانا مەزن یا خوینێ دناڤ خوینبەراندا و زوی خوینمەیین ل دەمێ خوینبەربوونا خوینبەران دا دروست نابیت و گەلەک ب لەز خوین دچیت ژبەر کو پەستانا خوینبەران گەلەک یا ب هێزە و خوینا ژ خوینبەران دهێت ڕەنگەکێ سۆرێ ڤەبووی یێ هەی ژبەر کو یا تێر ئوکسجینە ژبەر هندێ ب پلە ئێک مەترسییا خوینبەربوونێ ژ بۆ خوینبەربوونا خوینبەران دکەڤیت هەر ژبەر هندێ پێدڤییە هەر زوی بهێتە چارەسەرکرن و پشتراستببە ئەرێ هەناسەدان و لێدانێن دلی هەنە یان نە، ئەگەر زوی نەهێتە چارەسەرکن دێ بیتە ئەگەرێ ژ دەستدانا خوینەکا زۆر و ڕەنگە ببیتە ئەگەرێ مەترسییەکا ڕژد ل سەر ژیانا کەسێ تووشی خوینبەربوونا خوینبەران بووی (تەماشەیی وێنەیێ G54 بکە).

2- خوینبەربوونا خوینهێنەران Veins:

کارێ سەرەکییێ خوینهێنەران ڤەگەڕاندنا خوینێیە ژ هەمی بەشێن لەشی ژ بۆ دلی، پەستانا خوینێ د خوینهێنەراندا زۆر یا کێمە ب بەراوردکرن دگەل پەستانا خوینێ د خوینبەراندا و ڕەنگێ خوینێ د خوینهێنەراندا ژیک ب سەر سۆرەکێ تاریڤەیە ژ ئەگەرێ کێمییا ئوکسجینێ، خوینبەربوونا خوینهێنەرا کێمتر یا ب مەترسییە ب بەراوردکرن دگەل خینبەربوونا خوینهێنەران، دشیاندایە خوینبەربوونا خوینهێنەران د ماوەیێ پێنج هەتا هەشت خولەکاندا بهێتە ڕاوەستاندن و خوینمەیین دروست ببیت د کەسەکێ تەندرۆستدا (تەماشەیی وێنەیێ G54 بکە).

3- خوینبەربوونا مولولەیێن بچویکێن خوینێ Capillaries:

مولولەیێن خوینێ یێن بچویک دکەڤنە دناڤبەرا خوینبەر و خوینهێنەراندا و هەردووک خوینبەر و خوینهێنەران پێکڤە دبەستیت، هەروەسا مولولەیێن بچویکێن خوینێ پاشماوەیان ژ خانەیان ڤەدگوهێزن ژ بۆ خوینهێنەران وەکی دووانە ئوکسیدی کاربون، خوینبەربوونا مولولەیێن بچویکێن خوینێ ب مەترسی نا هێتە هەژمارتن و ببیتە ئەگەرێ مرنێ ژبەر کو پەستانەکا لاواز هەیە و خوینبەربوون گەلەک ب شێوەیەکێ هێدی هێدی دروست دبیت و پتریا جاران د کەسێن تەندرۆستدا پشتی خولەکەک هەتا سێ خولەکان دهێتە ڕاوەستاندن و خوینمەیین دروست دبیت، پتریا جاران کەسێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبیت ژ بۆ بارودۆخێن خوینبەربوونان خوینبەربوونا مولولەیێن بچویکێن خوینێنە، کێم جاران خوینبەربوونێن خوینبەر و خوینهێنەران دروست دبن (تەماشەیی وێنەیێ G54 بکە).



وێنەیێ G54

- خوینبەربوونا خوینبەران B1
- خوینبەربوونا خوینهێنەران B2
- خوینبەربوونا مولولەیێن بچویکێن خوینێ B3

جۆرێن خوینبەربوونێ (أنواع النزيف):

دوو: ل دیڤ بارودۆخێ خوینبەربوونێ د هێتە پۆلینکرن:

1. خوینبەربوونا ناڤەکی.
2. خوینبەربوونا دەرەکی.

1- خوینبەربوونا ناڤەکی (النزيف الداخلي):

خوینبەربوونا ناڤەکی ب ڕامانا خوینبەربوونێیە دناڤ لەشیدا ژ بۆ بوشاییێن لەشی بونموونە خوینبەربوون ژ بۆ ناڤ زکی یان سینگی و هتد.، پتریا جاران ئەڤ جۆرێ خوینبەربوونێ ناهێتە دیتن ب چاڤان بەلێ ل دەمێ دەرکەفتنا نیشانێن شۆکێ ئاماژەیە ژ بۆ خوینبەربوونا ناڤەکی وەکی....

- گوهۆڕینا ڕەنگێ پیستێ لەشی.
- خوهدانەکا تەزی.
- تێهنیبوون.
- لاوازبوون و هەستکرن ب ماندیبوونێ.
- ب لەزبوونا لێدانان و پاشی هەتا دگەهیتە بێ ئاگەهبوونێ ژ خۆ.

2- خوینبەربوونا دەرەکی (النزيف الخارجي):

خوینبەربوونا دەرەکی ب ڕامانا خوینبەربوونێیە و ب چاڤان دهێتە دیتن. ڕوویددەت....

- ئێکسەر: پشتی دروستبوونا بریندار‌بوون و برینان.
- لاوەکی: پشتی دەمەکی ژ ئەگەرێ زەبرەکی یان نشتەگەرییێ ڕوویددەت وەکی خوینبەربوونا دفنێ و ...هتد.

نیشانێن گشتی یێن خوینبەربوونێ:

نیشانێن ل خوارێ دیارکری ڕوویددەن ژ ئەگەرێ خوینبەربوونێ (ناڤەکی یان دەرەکی):

1. بلەز هەناسەدان.
2. کێمبوونا پەستانا خوینێ پاشان دبیتە ئەگەرێ خوهدانەکا زۆر و گێژبوونێ.
3. دەرکەڤتنا خوینێ دناڤ تف و میز، پیساتییێدا.
4. دبیت ببیتە ئەگەرێ مرنێ.

چەوانییا ئەنجامدامنا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ب شێوەیەکێ گشتی ل دەمێ هەبوونا بارودۆخێن خوینبەربوونێ؟

99% ژ بارودۆخێن خوینبەربوونێ دەمێ ڕوویددەن ب ڕێکا پەستان خستنە سەر ب ڕێکا تشتەکی(پاقژ) بیت ئەو بارودۆخێ خوینبەربوونێ دهێتە ڕاوەستاندن و خوینمەین دروست دبیت. ئەو تشتە چییە؟ پارچەیەکا کەرەستەیەکییە دهێتە دانان ل سەر جهێ خوینبەربوونێ و پەستانکرن ل سەر ب مەرەما ڕاوەستاندنا خوینبەربوونێ یا باشتر لەفافە و گۆزێن پزیشکی هەبن ژ بۆ هندێ ل دەمێ پەستان کرن ل سەر جهێ خوینبەربوونێ نەمینتە ب جهێ برینێڤە و ببیتە ئەگەرێ هەبونا هەوکرنان دناڤ لەشیدا، بەلێ ئەگەر لەفافە و گۆزێن پزیشکی ل بەر دەستێ تە نەبوون تو وەکی کەسەکێ ب ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ڕادبی ئەگەر ڕیبات یان قایش ل بەر تە هەبوو تو د شێی پشتی دانانا پارچە قوماشەکێ پاقژ یان هەر ماددەیەکێ بێ زیان یێ ببیتە ئەگەرێ ڕێگریکرن ل خوینبەربوونێ و پەستانکرن ل سەر گرێدەی بەلێ ب مەرجەکی زۆر نەشدینی ژ بۆ هندێ ڕاوەستیانا خوینێ دناڤبەرا خوینبەر و خوینهێنەر و مولولەیێن بچویکێن خوینێدا ڕوویندەدەت.

ئەگەر کەسەک تووشت خوینبەربوونێ بۆ کەنگی دێ ڕەوانەکەی ژ بۆ نەخۆشخانەیێ ؟

1. ئەگەر خوینبەربوونەکا دژوار هەبوو.
2. ل دەمێ هەبوونا گومانێ ژ خوینبەربوونا ناڤەکی.
3. هەبوونا برینێ ل زک و سینگیدا.
4. ل دەمێ پەستانکرن ل سەر جهێ برینێ و نە ڕاوەسیانا خوینبەربوونێ ئەگەر جهێ برینێ چەند کێم یان سادە بیت.



بەشێ هەشتێ

برین

(الجرح) - Wound

برین - الجرح - Wound

برین (الجرح) چییە؟

برین ب ڕامانا دڕاندنا شانەیێن لەشییە.

جۆرێن برینان:

1. برینێن گرتی (جروح مغلقة).
2. برینێن ڤەکری (جروح مفتوحة).

1- برینێن گرتی (جروح مغلقة):

پتریا جاران برینێن گرتی ڕوویددەن ژ ئەگەرێ کەڤتن د سەر جهەک ڕەق دا و پیستێ لەشی وەکی خۆ د مینیت یان ژیک پیچەک زیان پێ دگەهیت، زیانێن ب پیستێ لەشی دگەهن د کێمن بەلێ زیانێن زۆر ب شانەیێن ل ژێر پیستی دگەهن و هەروەسا جهێ برینێ دێ ڕەنگێ پیستێ لەشی هێتە گوهۆڕین و جۆرە وەڕمتنەک دێ ل جهێ برینێ پەیدا بیت.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ هەبوونا برینێن گرتی:

1. ئەو جهێ برین لێ پەیدابووی دێ بلند کەی.
2. ئاڤا تەزی یان بەفرێ ل جهێ برین لێ پەیدابووی ب دانە.
3. پشکنینا نەخۆشی بکە ئەرێ چ شکەستن یان برینێن دیتر نینن.
4. ل دەمێ زانینا مەترسییێ ل سەر نەخۆشی ئێکسەر داخوازا هاریکارییا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە ب ڕێکا پەیوەندی کرنێ ب ژمارە 122.

2- جۆر و ئەگەرێن برینێن ڤەکری (جروح مفتوحة):

1. برینێن سەلخینێ.
2. برینێن پارچە پارچەیی.
3. برینا ژێڤەکەر.
4. برین ژ ئەگەرێ کەرەستەیێن دەرەکی.

1- برینێن سەلخینێ:

برینێن سەلخینێ ب تنێ ب ڕامانا برینەکا زۆر یا بچویکە بتنێ وەکی سەلخینەکا بچویک ل سەر پیستێ لەشی دروست دبیت ب تایبەتی ئەڤ جۆرێن برینان ل دەڤ زارۆکان ڕوویددەن ژ ئەگەرێ بەردەوام کەفتنا وان ل سەر ئەردی. خوینبەربوونەکا دژوار د ڤان بارودۆخاندا دروست نابیت ب تنێ خوینبەربوونەکا گەلەک کێم ژ مولولەیێن بچویکێن خوینێ پەیدا دبن و یا ب مەترسی نینە، بەلێ یا د بیتە ئەگەرێ ئاریشەیێن تەندرۆستی ژ بۆ نەخۆشی ل دەمێ بەرکەفتن ژ ئەگەرێ هەر تشتەکی ڕوویددەت و دبیتە ئەگەرێ سەلخینا پیستێ لەشی ئەو کەسە پتر مەترسییا تووشبوونێ ل سەرە ب توز و میکرۆبان ژ خوینبەربوونێ.



چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ هەبوونا برینێن سەلخینا پیستێ لەشی:

1. جهێ برین لێ پەیدابووی ب ئاڤەکا تەزی و ب سابینێ بشۆ.
2. دشێی گیراوەیەکێ دژەزیندەیی یێ وەکی Betadine ب کاربینی.
3. ئەگەر پێدڤی کر د شیاندایە گرێبدەی ب شێوەیەکێ تەندرۆست.
4. پشتراست بە ژ نەمان و ڕاوەستیانا خوینبەربوونێ.
5. پشکنینا هەمی بەشێن لەشی ژبیرنەکە ب تایبەتی ل دەمێ ڕوویدانێن مەترسی و ترسناک دا.

2- برینێن پارچە پارچەیی:

برینێن پارچە پارچەیی بریتینە ژ وان برینان یێن پارچەیەک ژ شانەیێن لەشی دهێتە برین ژ ئەگەرێ کەرەستەیەکێ تیژ ژوان کێرک یان پارچەیەکا شیشەی و ...هتد و هەتا ڕاددەیەکی خوینبەربوونەکا زۆر دروست دبیت ژ جۆرێن برینێن پارچە پارچەیی.



چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ هەبوونا برینێن پارچە پارچەیی:

1. پشتراستبە ژ خۆ ل دەستپێکێ یێ ل جهەک هێمن و تەنا دا و پشتراست بە ژ سیهێن نەخۆشی دروست یێ کاردکەن و لێدانێن دلێ نەخۆشی ب دروستی یێ کاردکەن ژبەر کو ژبیرنەکە ئەڤ بارودۆخە گرنگترن ژ برینان.
2. زۆر یا گرنگە دەستکێشێن پزیشکی ل بەر تە هەبن ژ بۆ پاراستنا تە ژ ڤایرۆس و بەکتریا یان هەر تشتەکێ ب زیان ژبەرکو ژبیرنەکە تویێ سەرەدەرییێ ئێکسەر دگەل برین و خوینا نەخۆشی دکەی.
3. نەخۆشی درێژ بکە ژبۆ هندێ دویر بیت ژ گێژبوونێ.
4. ئەگەر کەرەستەیێن پزیشکی بەر دەست نەبوون پێکولا بکە پارچەیەک ژ ماددەیەکێ مژەر و نەمینیتە ب جهێ برینێڤە و بلا یێ پاقژ بیت و بدانە ل سەر جهێ برینێ.
5. پاشان ب ڕێکا پارچە قوماشەکی ل دۆر جهێ برین لێ پەیدابووی ب ئالێنە و ب پەستانەکا بهێز ژ بۆ هندێ خوینبەربوون ب ڕاوەستیت و خوینمەین دروست ببیت، پتریا جاران کێمتر ژ پێنج خولەکان خوینبەربوون د ڕاوەستیت.
6. پاشان ئەگەر د شیاندا بیت بەشێ برین لێ بلندتر لێ بکە ژ ئاستێ دلی.
7. ئەگەر تە دیت پارچەیا تەدانای ل سەر برینێ پڕ بوو ژ خوینێ زێدەتر پەستانێ ل سەر جهێ برینێ بکە و پارچەیەکا دیتر ژیک ب دانە ل سەر پارچەیا پڕ بووی ژ خوینێ.
8. ئەگەر برین ل دەستی بیت و خوینبەربوون نە ڕاوەستیت پەستانێ بدانە سەر لولێن خوینێ یێن سەرەکی یان ژیک ئەگەر برین ل پێی بۆ پەستانێ ب دانە سەر لولێن خوینێ یێن سەرەکی ل ڕانێ نەخۆشی.

9. ل دەمێ پەستان کرن ل سەر جهێ برینێ ئەگەر د هەمان دەم دا جهێ برینێ و ئەندامێ لەشی ژیک دگەل دا بلند بکەی پتر هاریکارە ژ بۆ کێمکرنا خوینبەربوونێ.

تێبینی:

- نابیت گەلەک بهێز جهێ برین لێ پەیدابووی ب شدینی، ل دەمێ پەستان کرن ل سەر جهێ برینێ و تە دیت بونموونە تبلێن دەست و پێیان ڕەش و شین بون ب ڕامانا نە هاتن و چوونا خوینێیە دڤان بارودۆخاندا پێدڤیە جهێ برینێ یێ تە پەستان لێ کری پیچەک پەستانێ کێمتر لێ بکەی ژ بۆ هندێ خوین هاتن و چوونێ بکەت.
- ل دەمێ هەبوونا بارودۆخێن وەکی شەڕان و ب کارئینانا تشتەک تیژ وەکی کێر و ...هتد ب چ ڕەنگان پێکۆلا دەرئێخستنا کێر یان کەرەستەیێ تیژ ژ لەشێ نەخۆشی نەکە ژبەر کو دێ بیتە ئەگەرێ خوینبەربوونەکا زۆر، ئێکسەر نەخۆش پێدڤیە بهێتە ڕەوانەکرن ژ بۆ نێزیکترین نەخۆشخانە.
- ژبیرنەکە ل دەستپێکا هەر ڕوویدانەکا مەترسییێ ل سەر ژیانا قوربانی دروست دکەت پێدڤیە ئێکسەر ل دەمێ دروست و پێدڤی دا داخوازا هاریکارییێ ژ ژمارا 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکەی.



3- برینا ژێڤەکەر:

برینێن ژێڤەکەر بریتینە ژ ژێڤەبوونا پارچەیەکا لەشی بوئموونە ژێڤەبوونا تبلەکێ یان گوهی و ...هتد، پتریا جاران برینێن ژێڤەکەر ڕوویددەن ل دەمێ دروستبوونا ڕوویدانەکێ یان گەز(لەق)ێن گیانەوەران یان ڤێکەفتن دگەل کەرەستەیەکێ گەلەک تیژ، ئەڤ بارودۆخە ب ترسناک و ب مەترسی دهێنە ژێڤەکرن ژبەر کو دبنە ئەگەرێ خوینبەربوونەکا مەزن و دژوار.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ هەبوونا برینێن ژێڤەکەر:

1. پارچەیا لەشی یا ژێڤەبووی هەر چ بیت بوئموونە پارچەیەکا تبلێ، دەست یان گوه ئەگەر د شیاندابیت ئێکسەر ب ئاڤێ بشو (تەماشەیی وێنەیێ H55 بکە).
2. پاشی ئێکسەر بکە د ناڤ کیسەکێ خوێ دا یان کیسەکێ پاقژدا (تەماشەیی وێنەیێ H56 بکە).
3. کیسێ پارچەیا لەشی دناڤ دا بکە دناڤ کیسەکێ دیتر یێ بەفرێدا.
4. پشتی ڕاوەستاندنا خوینبەربوونێ وەکی د لاپەڕین چوویدا مە ئاماژە پێکری نەخۆشی و پارچەیا گوشتی ب گەهینە نێزیکترین نەخۆشخانەیێ ژبەر کو زۆربەیا جاران ب ڕێکا نشتەگەریێ د شیاندایە پارچەیا لەشی ژ بۆ نەخۆشی ب لەشێڤە بهێتەکرن ڤە.


وێنەیێ H55


وێنەیێ H56

4- برین ژ ئەگەرێ کەرەستەیێن دەرەکی:

برینێن بڤی شێوەیی پتریا جاران ژ ئەگەرێ هندەک ئامیرە یان کەرەستەیان دروست دبن ژ وان بزمار، پارچەیەکا ئاسنی، دار و ...هتد، ئەڤ جۆرێن برینان پتریا جاران کیر د چیتە دناڤ لەشیدا و ئێکسەر خوینبەربوونا دەرەکی دروست نابیت، دێ شانەیێن لەشی کون کەی و کیر چیتە دناڤ لەشیدا و خوینبەربوونا ناڤەکی دروست کەت، برینێن بڤی جوری ژ پیسترین جۆرێن برینانە و ب ئەگەرەکێ زۆر نەخۆش دێ تووشی میکرۆبان بیت و ژبەر کو خوینبەربوونا دەرەکی نینە پتریا جاران، بونموونە کەسەکی بزمارەکا ژەنگار چوو د پێ یێ وی دا ب ڤی ڕەنگی نەخۆش ب ئەگەرەکێ زۆر دێ تووشی میکرۆبێ تیتانوس بیت و ئەگەر هەر زوی نەهێتە چارەسەرکرن مەترسییێن ڕژد دێ ل سەر پارچەیا لەشی ل جهێ برین لێ پەیدابووی پەیدابن.



بەشێ نەهێ

برینێن

سەر و بڕبرەیا پشتێ

برینێن سەر و بڕبڕەیا پشتێ

برینێن سەری دبیت ژ ئەگەرێ:

1. برینێن پیستێ لەشی.
2. برینێن مێشکی.
3. شکەستنا کلۆخێ سەری (الجمجمة).

هۆکارێن دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا برینێن سەر و بڕبڕەیا پشتێ:

1. ڕوویدانێن ترۆمبێلان.
2. کەفتن ژ جهەکێ بلند.
3. وەرزشکرن وەکی مەلەڤانیکرن.



چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) ل دەمێ برینێن سەر و بربڕەیا پشتێ:

1. قوربانی ب چ ڕەنگان نە لڤینە.
2. سەر و ملێن نەخۆشی جێگیر بکە، ب شێوەیەکی سەر و مل و بربڕەیا پشتا نەخۆشی وەکی ئێک لێ بهێن(ڕاست بن).
3. خوینبەربوونێ ب ڕاوەستینە.
4. پێکولا باشترکرنا هەناسەدانێ بکە.
5. پشکنینا نیشانێن گرنگێن ژیانێ بکە وەکی هەناسەدان و لێدانێن دلی و... هتد.
6. نەخۆشی گەرم بکە.
7. ل دەمێ شکەستنێن مل و بربڕەیا پشتێدا پێدڤییە ب ڕێکا کەرەستەیێن پزیشکی نەخۆش بهێتە جێگیرکرن ژ بۆ هندێ نەهێتە لڤاندن ل دەمێ ڤەگوهاستنێدا. (تەماشەیی وێنەیێن I58 و I57 بکە).



وێنەیێ I57

تێبینی:

- ژ بۆ زانینا نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs وەکی هەناسەدان و لێدانێن دلی و ...هتد ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن ل بەشێ ئێکێ ژ پەرتووکێ.



وێنەیێ I58

بەشێ دەهێ

بریندار بوونێن سینـــــــگی

بریندرابوونا سینگی

بریندرابوونا سینگی ب برینێن هەرە مەزن و ب مەترسی دهێتە هەژمارتن زۆربەیا جاران ئەگەر هەر زوی نە هێتە چارەسەرکرن دبیت ببیتە ئەگەرێ ژ دەستدانا نەخۆشی، بریندرابوونا سینگی ب مەترسی د هێتە هەژمارتن ژبەر کو ژ ئەندام و پارچەیێن گرنگێن لەشی دناڤدا نە ژوان ئەندامێن هەناسەدانێ، دل و لولەیێن مەزنێن خوینێ و ...هتد.

برینێن سینگی دهێنە دابەشکرن ژ بۆ دوو جۆران:

1. برینێن سینگی یێن گرتی.
2. برینێن سینگی یێن ڤەکری.

نیشانێن بریندرابوونا سینگی:

1. ئێشانەکا مەزن ل جهێ برین لێ پەیدابووی.
2. هەبوونا ئاریشەیان ل دەمێ هەناسەدانێدا.
3. گوهۆڕین ل سەر پیستێ لەشی ل جهێ برین لێ پەیدابووی.
4. کۆخکا ب خوین.
5. کێمبوونا پەستانا خوینێ.
6. شۆک.



چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ هەبوونا برینێن سینگی یێن گرتی:

1. دانانا پارچە قوماشەکی ل سەر سینگی و پەستان کرن ل سەر ب شێوەیەکێ هێدی هەتا تیما هەوارهاتنێ دگەهیت.
2. پشتراست ببە ژ نیشانێن دەستپێکی یێن ژیانێ وەکی هەناسەدان و لێدانێن دلی و ...هتد.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ هەبوونا برینێن سینگی یێن ڤەکری:

1. ئەو کەرەستەیێ چوویە دناڤ سینگێ قوربانی دا نە ئینە دەر بوونموونە کێرک بیت یان هەر چ بیت (تەماشەیی وێنەیێ J58 بکە).
2. جهێ ڤەکری ب داپووشە هەتا تیما هەوارهاتنێ دگەهیت.
3. پشتراست ببە ژ نیشانێن دەستپێکی یێن ژیانێ وەکی هەناسەدان و لێدانێن دلی و ...هتد.



وێنەیێ J58

تێبینی:

- ژ بۆ زانینا نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs وەکی هەناسەدان و لێدانێن دلی و ...هتد ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن ل بەشێ ئێکێ ژ پەرتووکێ.

بەشێ یازدێ

بریندارب‍ـــوونا

زک‍ـــــــی

برینداربوونا زکی

برینداربوونا زکی ب مەترسی دهێتە هەژمارتن ژبەر کو دبیت برین ب گەهیتە ئەندامێن ژ ناڤدا یێن زکیدا ژوان ڕیڤیک و جگەر و ...هتد.

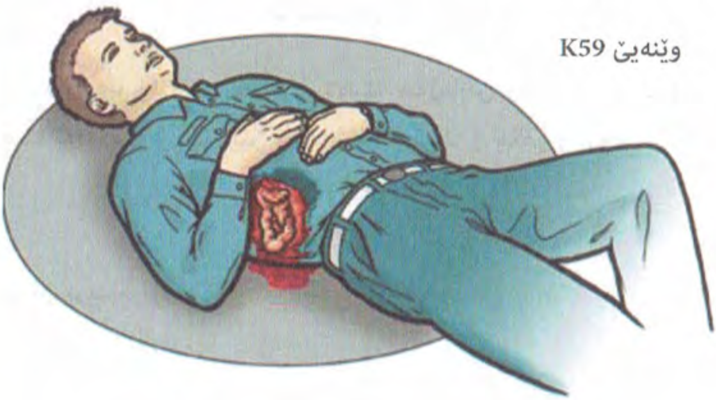
نیشانێن برینداربوونا زکی:

1. ئێشانەکا دژوار.
2. هەلاڤێتن.
3. تێهنیبوون.
4. خوینبەربوونا دەرەکی.
5. هەستکرن ب تەڕبوونێ.
6. گوهۆڕینا ڕەنگێ پیستێ لەشی ژ بۆ ڕەنگەکێ ڤەبووی.

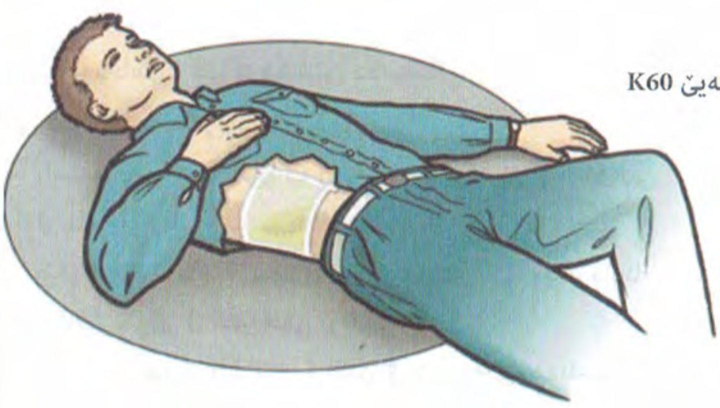
چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ هەبوونا برینداربوونێن زکی:

1. ڕاستەوخۆ پەیوەندیکرن ب ژمارا 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ.
2. ل سەر خۆ و ئارام بە.
3. پێکۆلا بکە خوینبەربوونێ ب ڕاوەستینی ب ڕێکا دانانا پارچەیەکا لەفافێ یا پاقژ ل سەر جهێ برینێ.
4. پشتراست ببە ژ نیشانێن گرنگێن ژیانێ وەکی هەناسەدان و لێدانێن دلی و ...هتد.
5. ئەگەر کەرەستەیەکێ تیژ وەکی کێرک و ...هتد دناڤ زکێ نەخۆشیدا بیت ب چ ڕەنگان نەئینە دەر هەتا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت.
6. تەماشەیی وێنەیێن ل خوارێ بکە (وێنەیێن K59 و K60).

وێنەیێ K59



وێنەیێ K60



بەشێ دوازدێ

بریندار بوونا چاڤا

برینداربوونا چاڤا

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ هەبوونا بارودۆخێن جیاوازێن برینداربوونا چاڤا:

- ئەگەر لێدانەک ب چاڤی کەفتبیت بۆنموونە بوکسەک یان تەنەکێ گران و ...هتد

1. ئەگەر خوین یان شلەیەک ژ چاڤان هات ئێکسەر پەیوەندییێ ب ژمارا 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە.
2. ب پارچەیەکا پاتەیەکێ پاقژ یێ تەزیکری (چ ب ڕێکا بەفرێ یان ئاڤا تەزی و ...هتد) ب دانە ل سەر چاڤێ بریندار ژ بۆ کێمکرنا ئێشان و وەرمتنا چاڤێ برینداربووی ژ بۆ ماوەیێ 15 خولەکان (تەماشەیی وێنەیێ L61 بکە).
3. ب چ ڕەنگان ل دەمێ داپوشینا چاڤێ بریندار پەستانێ ل سەر چاڤێ بریندار نەکە.
4. ئەگەر قوربانی (عەدەسەیێن چاڤا) ل بەر بون ژبەر نەکە.



5. قوربانی بلا یێ هێمن بیت و ژبیرنەکەی گەلەک یا گرنگە چاڤێ نەبریندار ژیک ب داپووشی ژبەرکو ب نەداپوشینا چاڤێ نەبریندار ل دەمێ لڤینێ دێ چاڤێ بریندار ژیک دگەلدا لڤلڤیتن و دێ زیان ب چاڤێ بریندار گەهیت.
6. ل دەمێ باشترنەبوونا بارودۆخێ نەخۆشی پێدڤییە ئێکسەر ڕەوانەی نێزیکترین نەخۆشخانە بکەی.

- بریندازبوونا چاڤا ب ماددەیێن کیمیایی....

1. بەردەوام چاڤێن نەخۆشی ب ئاڤێ بشۆ ب کێماتی ژ بۆ ماوەیێ 15 خولەکان یان ب ئاڤەخوێ باش بشۆ.
2. ل دەمێ شیشتنا چاڤێن نەخۆشی سەرێ نەخۆشی خوار بکە ژ بۆ هندێ ل دەمێ شیشتنێ دا ئەو کەرەستەیێ کیمیایی نەگەهیتە چاڤێ ساخلەم و تەندرۆست.
3. چاڤێ نەخۆشی یێ بریندار ب پارچەیەکا پاقژ یا پاتەی ب داپووشە (کەڤەر بکە).
4. پەیوەندییێ ب ژمارە 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە.

تەماشەیی وێنەیێ L62 بکە.



وێنەیێ L62

- ئەگەر کەرەستەیەکێ مەزن چووبیتە دناڤ چاڤی دا....

1. ب چ ڕەنگان پێکولا دەرئێخستنا کەرەستەیێ چوویە دناڤ چاڤیدا نەکە پێکولا جێگیرکرنا ئەوی کەرەستەیێ دناڤ چاڤیدا بکە.
2. چاڤێ بریندار و هەروەسا چاڤێ نەبریندار ژیک ب پارچە پارەیەکێ پاقژ ب داپووشە ژ بۆ هندێ لڤین گەلەک ب چاڤی نەهێتە کرن و دا زیان ب چاڤێ بریندار نەکەڤیت.
3. ب لەزترین دەم پێدڤییە نەخۆش بهێتە ڤەگوهاستن ژ بۆ نێزیکترین نەخۆشخانە یان بنگەهێ تەندرۆستی.



بەشێ سێزدێ

برینداربوونێن گوهان

برینداربوونێن گوهان

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ هەبوونا بارودۆخێن جیاوازێن برینداربوونا گوهان:

1. ئەگەر خوین یان شلەیێن جیاواز ژ گوهی هات ئێکسەر پەیوەندییێ ب ژمارە 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە.
2. هاریکارییا نەخۆشی بکە ژ بۆ هندێ ئەو گوهێ بریندار خوار بکەت ژ بۆ هندێ هەر چ شلەیێ مایە دناڤ گوهیدا ب دەرکەڤیت.
3. پارچەیەکا پاتەی یا پاقژ ل گوهێ بریندار بدە.
4. ب چ ڕەنگان پەستانێ ل سەر گۆهێ بریندار نەکە.
5. ب چ ڕەنگان گوهێ بریندار نەداپووشە.



بەشێ چاردێ

سۆتن

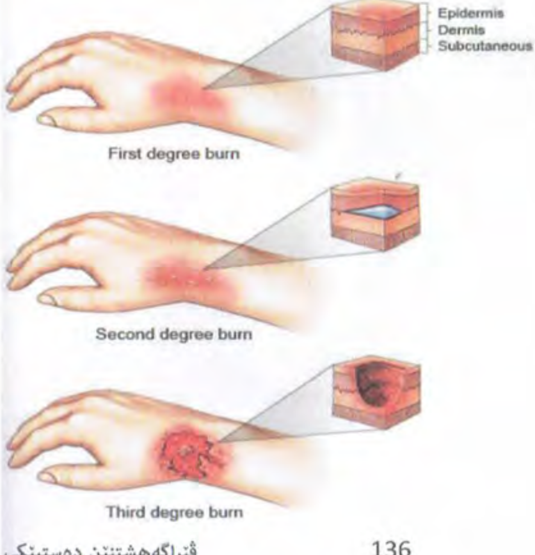
Burns - الحروق

سۆتن - الحروق - Burns

سۆتن ئەو زیانەنە یێن ب لەشی دگەهن ل دەمێ بەرکەفتن دگەل تشتەکێ گەلەک گەرم یان ماددەکێ کیمایی یان ئاگر و هەر تشتەکێ ببیتە ئەگەرێ سۆتنێ و سەرچاوەیێن سۆتنێ و...هتد.

ئەگەرێن سۆتنێ:

1. ئەگەرێن فیزیایی: گەرمییەکا هشک، شەمالک، کارەب، تشتەکێ گەرم، سەرمایەکا زۆر، کێشانا تشتەکێ گەرم.
2. ئەگەرێن کیمیایی: مادێن ترش یان ئەلکالییێن بهێز.
3. بەرکەفتن دگەل تیشکێ: تیشکا ڕۆژێ، تیشکا دەستکرد وەکی تیشکا ژ بۆ چارەسەرییێن پەنجەشێرێ دهێنە ب کارئینان.



جۆرێن سۆتنێ:

1. سۆتنا پلە ئێک.
2. سۆتنا پلە دوو.
3. سۆتنا پلە سێ.

1- سۆتنا پلە ئێک:

ل دەمێ سۆتنێن ڤێرە ئێک چینا دەستپێکێ ژ پیستێ لەشی ڤەدگریت و جهێ سۆتنێ دێ سۆر بیت و گەلەک یا ب ئێشانە نەخۆش دێ هەست ب بلندبوونا پلا گەرماتییا لەشی و سەرئێشانێ کەت وەکی سۆتن ژ ئەگەرێ تیشکا رۆژێ، پتریا جاران د ماوەیێ حەفت ڕۆژان دا چارەسەر دبیت (تەماشەیی وێنەیێ N63 بکە).



وێنەیێ N63

هۆکارێن سۆتنا پلە ئێک:

1. بوماوەیەکێ درێژ بەرکەفتن دگەل تیشکا ڕۆژێ.
2. بەرکەفتنا پیستێ لەشی دگەل ئاڤەکا تا ڕاددەیەکی گەرم.
3. بەرکەفتن دگەل هەلمەکا گەرم.
4. بەرکەفتن دگەل ڕێژەیەکا کێم ژ ماددەیێن کیمیایی.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) ل دەمێ هەبوونا سۆتنا پلە ئێک:

1. دویر ئێخستنا کەسێ تووشی سۆتنێ بووی ژ سەرچاوەیێ بوویە ئەگەرێ سۆتنێ.
2. ئەگەر دەمژمێر یان هەر پارچە ئاسنەک ل بەر بیت ژبەر بکە.
3. جهێ سۆتن لێ پەیدابووی ب دانە بەر ئاڤەکا تەزی ژ بۆ ماوەیێ 10 خولەکان یان هەتا ئێشان کێم دبیت (تەماشەیی وێنەیێ N64 بکە).
4. تشتەکێ پاقژ ب دانە ل سەر جهێ برینێ (تەماشەیی وێنەیێ N65 بکە).



وێنەیێ N64



وێنەیێ N65

سۆتنا پلە دوو:

سۆتنا پلە دوو دوو چینێن پیستێ لەشی دهێنە سۆتن و ئێشانەکا زۆر زۆر ل دەڤ نەخۆشی دەردکەڤیت و هەروەسان سۆربوون و هەبوونا پەقیشکا ل سەر پیستێ لەشی و ...هتد. (تەماشەیی وێنەیێ N66 بکە)



وێنەیێ N66

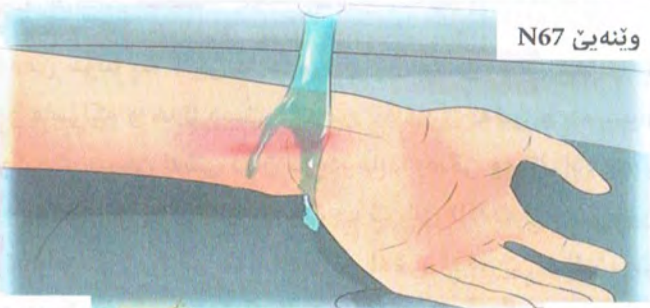
هۆکارێن سۆتنێ ب پلە دوو:

1. ڕژتنا ئاڤەکا گەرم ل سەر پیستێ لەشی.
2. بەرکەفتن دگەل ئاگری.
3. کەڤتنا شەمالکێ ل سەر پارچەیەکا لەشی.
4. تیشکا ڕۆژێ.
5. کەرەستەیێن کیمیایی.
6. کارەب.

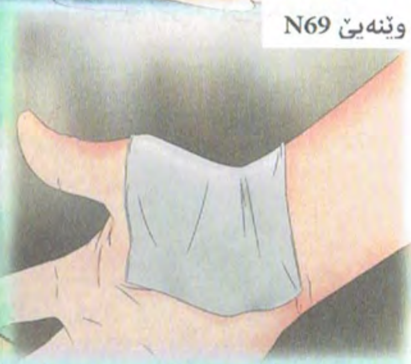
چەوانییا ئەنجامدانا ڤێڕاگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) ل دەمێ هەبوونا سۆتنا پلە دوو:

1. دویر ئێخستنا کەسێ تووشی سۆتنێ بووی ژ سەرچاوەیێ بوویە ئەگەرێ سۆتنێ.
2. جهێ سۆتن لێ پەیدابووی پێدڤییە بهێتە دانان بەر ئاڤا حەنەفییێ ب کێمی ژ بۆ ماوەیێ دەهـ خولەکان (تەماشەیی وێنەیێ N67 بکە).
3. ئەگەر دەمژمێر یان گوستیل یان هەر کەرەستەیەکێ دویتر لبەر بیت ژبەر بکە (تەماشەیی وێنەیێ N68 بکە).
4. دانانا گۆزێن تەزی ل سەر جهێ سۆتن لێ پەیدابووی (تەماشەیی وێنەیێ N69 بکە).
5. ب چ ڕەنگان پەستانێ نەدانە سەر جهێ سۆتی بتنێ پارچەیەکا لەفافێ بدانە سەر جهێ سۆتی بێی پەستانێ ل جهێ سۆتی بکەی و بهێلە یێ شل بیت.
6. ب چ ڕەنگان گیراوەیەکێ سرۆشتی وەکی هنگڤین، تەماتە، کرێمێن نەیێن تەندرۆست ل سەر جهێ سۆتی نەدە(تەماشەیی وێنەیێ N70 بکە) .
7. ب چ ڕەنگان ئاڤا تەزی و بەفرێ نەدانە ل سەر جهێ سۆتنێ ژبەر کو دێ بیتە ئەگەرێ پویچبوونا شانەیان (تەماشەیی وێنەیێ N71 بکە).
8. ئەگەر ڕووبەرێ جهێ سۆتن لێ پەیدابووی گەلەک یێ کێم بیت دێ هێتە هەژمارتن وەکی سۆتنا پلە ئێک بەلێ ئەگەر ڕووبەرێ سۆتنێ زۆر بیت یان سۆتن ل جهێن وەکی سەرۆچاڤان و مل و دەست و پێیان، ئەندامێ زاوزێ و ...هتد بیت پێدڤییە ئێکسەر نەخۆش بهێتە ڕەوانەکرن ژ بۆ نەخۆشخانەیێ.

تەماشەیی لاپەڕێ داهاتی بکە.


وێنەیێ N67


وێنەیێ N68


وێنەیێ N69



وێنەیێ N70


وێنەیێ N71

3- سۆتنا پلە سێ:

ل دەمێ سۆتنا پلە سێیێ دا هەمی چینێن پیستێ لەشی دهێنە سۆتن ب دەمار و ماسۆلکە و هەتا دبیت شانەیێن ناڤدا یێن لەشی و هەستییان ژێک بخۆڤەبگریت، پیستێ لەشی دڤان بارودۆخاندا ڕەنگێ وی تا ڕاددەیەکی ڕەش دبیت و نەخۆش ب چ ڕەنگان هەست ب ئێشانێ ناکەت ل دەمێ تووشبوون ب سۆتنا پلە سێ ژبەر کو هەتا دەمارێن لەشی ژێک یێن سۆتین، سۆتنا پلە سێ هەردووک جۆرێن دیتر ژێک یێن سۆتنێ ب خۆڤەدگریت یێن پلە ئێک و دوو (تەماشەیی وێنەیێ N72 بکە).

وێنەیێ N72



تایبەتمەندییێن سۆتنێ ب پلە سێ:

1. تێکچوونا پیستێ لەشی (پویچبوونا پیستێ لەشی).
2. بێ ئێشانە.
3. شێواوبوون.
4. بلەز هەناسەدان.
5. تووشبوون ب هەوکرنێن مەترسیدار.

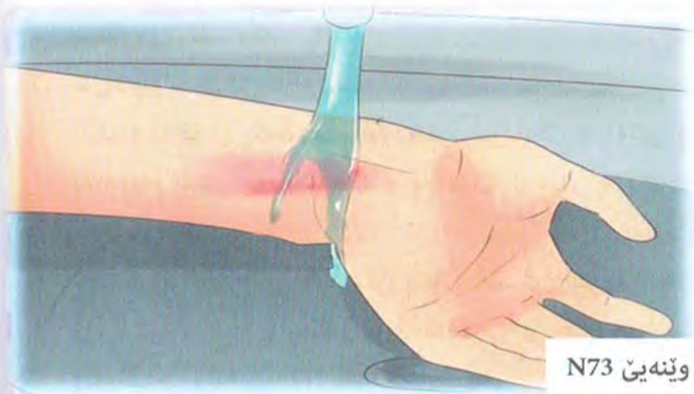
چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) ل دەمێ هەبوونا سۆتنا پلە سێ:

1. دویر ئێخستنا کەسێ تووشی سۆتنێ بووی ژ سەرچاوەیێ بوویە ئەگەرێ سۆتنێ.
2. جهێ سۆتن لێ پەیدابووی پێدڤییە بهێتە دانان بەر ئاڤا حەنەفییێ ب کێمی ژ بۆ ماوەیێ دەه خولەکان، زۆر یێ ئاگەهدار بە ئەگەر ڕێژەیا سۆتنێ پتر بیت ژ %20< ژ بۆ کەسێن پێگەهشتی و ژ بۆ زارۆکان پتر بیت ژ %10< ب چ ڕەنگان لەشێ نەخۆشی نەدانە ل بەر ئاڤا تەزی ژبەر کو دا پاراستنێ ل سەر پلا گەرماتییا لەشێ نەخۆشی یا سرۆشتی بکەی (تەماشەیی وێنەیێ N73 بکە).
3. ئەگەر د شیاندا بیت ئێکسەر جلوبەرگ و دەمژمێر یان گوستیل و ...هتد ژبەر نەخۆشی بکە بەری لەش ب وەرمیتن (تەماشەیی وێنەیێ N74 بکە).
4. ئێکسەر پەیوەندییێ ب ژمارا 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە ئەگەر یێ بتنێ بووی، بەلێ ئەگەر کەسەک دویتر دگەل تەدا هەبوو هەر زوی بلا ئەو پەیوەندییێ ب تیما نەخۆشخانەیێ بکەت.
5. بۆریا هەناسەدانێ ڤەکە و هەناسەدانێ زێدە بکە.
6. ئەگەر سۆتن ل سەری بیت نەخۆش بلا یێ روینشتی بیت و سەر و سینگێ وی بلند بکە.
7. بەردەوام نەخۆشی ئارام بکە.
8. نەهێلە نەخۆش بکەڤیتە د بارودۆخێ شۆکێ دا، نەخۆشی درێژ بکە و بەردەوام پێێن وی بلند بکە و پاراستنێ ل سەر پلا گەرماتییا لەشێ نەخۆشی بکە.
9. جهێ سۆتی ب پارچە پاتەیەکێ پاقژ و هشک داپووشە، بەلێ گەلەک یێ هشیاربە ب چ ڕەنگان زۆر پەستانێ ل سەر جهێ سۆتی نەکە (تەماشەیی وێنەیێ N75 بکە).

10. چ کەرەستە و دەرمانێن دویر ژ بێن پزیشکی و ڕێپێدایی ب نەخۆشی نەدە (تەماشەیی وێنەیێ N76 بکە).
11. ئاڤا تەزی و بەفرێ نەدانە سەر جهێ برینێ (تەماشەیی وێنەیێ N77 بکە).
12. هیچ خوارن و ڤەخوارنێ ب نەخۆشی نەدە.
13. بەردەوام چاڤدێرییا نیشانێن گرنگێن ژیانێ بکە ژوان پلا گەرماتییا لەشی و هەناسەدان و لێدانێن دلی و ...هتد.
14. د هەر بارودۆخەکیدا یێ ئامادە و حازر بە ژ بۆ ئەنجامدانا کریارا ڤەژاندنا دل و سیهان CPR

تێبینی:

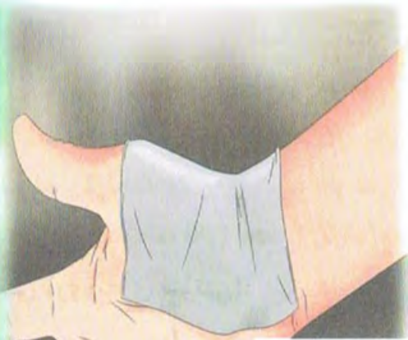
- ژ بۆ زانینا نیشانێن گرنگێن ژیانێ **Vital Signs** وەکی هەناسەدان و لێدانێن دلی و ...هتد ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن ل بەشێ ئێکێ ژ پەرتووکێ.
- ژ بۆ زانینا چەوانییا ئەنجامدانا ڤەژاندنا دل و سیهان **CPR** ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن ل بەشێ سێیێ ژ پەرتووکێ.



وێنەیێ N73



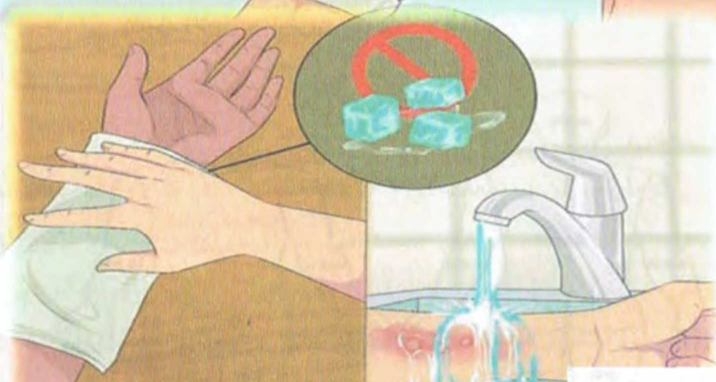
وێنەیێ N74



وێنەیێ N75



وێنەیێ N76



وێنەیێ N77

تێبینی: وێنەیێن د ئەڤی لاپەڕیدا دەربرینێ ژ سۆتنا پلە سێ ناکەن ب تنێ وەکی تێگەهشتن هاتینە دانان ئەڤ وێنەیە.

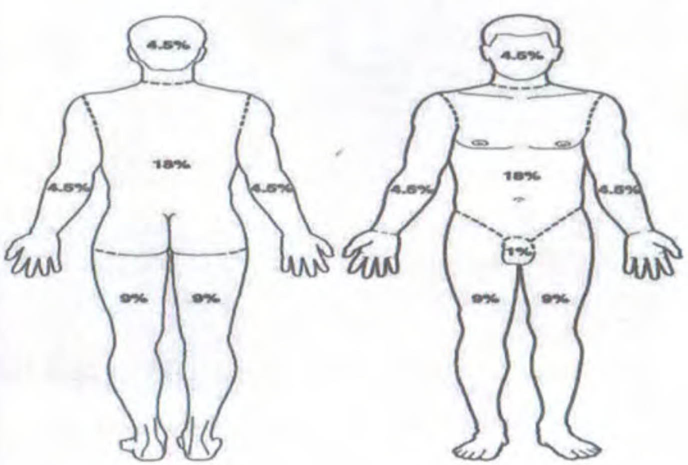
مەترسی و توندییا سۆتنێ ب سەر چوار تشتاندا دهێتە دابەشکرن:

1. ڕووبەرێ سۆتنێ.
2. کیراتییا سۆتنێ.
3. جهێ برین لێ پەیدابووی.
4. تەمەن.

1- چەوانییا هەژمارتنا ڕێژەیا سۆتنێ (ڕووبەرێ سۆتنێ):

- سەر (لایێ سینگی و پشتێ) 9%
- دەست و ملێ ڕاستێ (لایێ سینگی و پشتێ) 9%
- دەست و ملێ چەپێ (لایێ سینگی و پشتێ) 9%
- ڕووبەرێ لەشی یێ سینگی 18%
- ڕووبەرێ لەشی یێ پشتێ 18%
- ڕووبەرێ کوئەندامێ زاوزێ 1%
- ژ ڕانی هەتا پێیێ ڕاستێ (لایێ سینگی و پشتێ) 18%
- پێ یێ چەپێ (لایێ سینگی و پشتێ) 18%

تەماشەیی وێنەیێ N78 بکە



2- کیراتییا سۆتنێ:

ئەگەر نەخۆشی هەست ب ئێشانێ کر ل ڤی دەمی پلەیا سۆتنێ ب پلە ئێک یان دوویە بەلێ ئەگەر هەست ب ئیشانێ نەکر نەخۆشی ب ڕامانا سۆتنا پلە سێیە ژبەر کو دەمارێن هاتینە سۆتن و ب مەترسییەکا ڕژد دهێتە هەژمارتن ل سەر ژیانا نەخۆشی.

3- جهێ برین لێ پەیدابووی:

سۆتن ژ جهەک بۆ جهەکێ دیتر ب مەترسیدارترە و یا جیاوازە، ژبەر کو هندەک جهێن لەشی دەمار و لولەیێن خوینێ زێدەتر ژ هندەک بەشێن لەشی هەنە بوینموونە سۆتن ل سەر و چاڤ و مل و زکی ژێکجیاوازە و مەترسییا وان ژێک پتر و جیاوازە.

4- تەمەن:

بێ گومان سۆتن ل تەمەنەکی ژ بۆ تەمەنەکێ دیتر جیاوازە بوینموونە سۆتن ل دەڤ هندەک کەسان یێن سیستەمێ بەرگرییا لەشێ وان یا لاواز ئەگەر تووشی سۆتنێ بوون پتر مەترسییا تووشبوونێ ب هەوکرنێن بەکتریایی یێن ب مەترسی ل سەر هەیە وەکی زارۆکێن نوی بووی یان کەسێن ب تەمەن.

ڕێنماییێن گرنگ و پێدڤی:

- چ تشتێن وەکی لسقەیان نەدانە ل سەر جهێ سۆتنێ کو بمینیتە پێڤە.
- چ پارچە قوماشان نەدانە ل سەر جهێ سۆتنێ.
- چ پەمبییێن نۆژداری نەدانە ل سەر جهێ سۆتنێ.
- ب چ ڕەنگان ئەو پەقیشکێن ل سەر جهێ سۆتنێ دروست دبن نە پەقینە.

سۆتن ژ ئەگەرێن کیمیایی:

ئەو سۆتنن یێن ژ ئەگەرێ هندەک ماددەیێن کیمیایی ل دەمێ بەر پیستێ لەشی دکەڤن لەش د سۆژیت، ماددەیێن کیمیایی یێن دکەڤنە سەر پیستێ لەشی و د سۆژن ب خوارنا پیستێ لەشی دهێنە نیاسین ژبەر کو ل دەمێ دکەڤنە سەر پیستێ لەشی ئێکسەر لەشی دسۆژن و کیر دچیتە خوار (تەماشەیی وێنەیێ N79 بکە).



وێنەیێ N79

هوکارێن سۆتنێ ژ ئەگەرێ ماددەیێن کیمیایی:

1. دبیت ب ڕێکا تاوانان بیت.
2. دبیت ب ڕێکا خۆکوشتنێ بیت.
3. دبیت ب ڕێکەفت بیت.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ هەبوونا سۆتنا ژ ئەگەرێن کیمیایی:

1. جلکێن نەخۆشی ژبەر نەکە هەتا تو ئاڤێ ل جهێ سۆتنێ دکەی و ڕێژەیەکا باش یا ئاڤێ ل جهێ سۆتنێ بکە پاشان جلکین نەخۆشی ژبەر بکە (تەماشەیی وێنەیێن N80 و N81 بکە).
2. ئەگەر جهێ سۆتنێ بچویک یان مەزن بیت 10 هەتا 20 خولەکان جهێ سۆتنێ ب دانە ل بەر ئاڤێ.
3. ئەگەر ماددەیێ کیمیایی گەهشتبیتە لسەر سەر و چاڤان پێدڤییە ئێکسەر ب ئاڤێ باش ب شوی (تەماشەیی وێنەیێ N80 بکە).
4. د هەمان دەمدا پەیوەندیێ ب ژمارە 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە.

تێبینی:

- سەرەدەریکرن دگەل کەسێن سۆتن ژ ئەگەرێن ماددەیێن کیمیایی ل دەڤ پەیدابووی هەر وەکی کەسەکییە یێ تووشی سۆتنێ بووی ژ ئەگەرێ ئاگری.



وێنەیێ N80



وێنەیێ N81

سۆتن ژ ئەگەرێ تیشکا ڕۆژێ:

سۆتن ب حەتاڤێ ژ ئەگەرێ تیشکا سەر بنەڤشیڤە دروست دبیت و دهێتە پۆلێنکرن ب سۆتنا پلە ئێک یان ب سۆتنا پلە دوو.

ئەگەرێن سۆتنێ ب ڕێکا تیشکا رۆژێ:

1. مانا ل بەر تیشکا ڕۆژێ ژ بۆ ماوەیەکێ درێژ.
2. کەسێن هەستیاری ب تیشکا سەر بنەفشیڤە هەی.

- تێبینی: چەوانییا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ سوتنێن ژ ئەگەرێ تیشکا ڕۆژێ ڕوویددەن هەر وەکی ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ سۆتنێن پلە ئێک و دوویە.

دێ چەوا زانی کەسەک تووشی سۆتنەکا دژوار و ب مەترسی بوویە:

ئەگەر کەسەکێ پێگەهشتی ڕێژەیا ڕووبەرێ سۆتنێ %20 و پتر بوو یان زارۆک تووشی سۆتنێ ببیت ب ڕێژەیا ڕووبەرێ %10 و پتر ب ڕامانا مەترسیبوونا بارودۆخییە، سەروچاڤ، مل، دەست و پێ و سینگ، کوئەندامێ زاوزێ، دبنە ئەگەر کەسێ تووشی ئەڤان جۆرێن سۆتنێ دبیت ئاگەه ژ خۆ نەمینیت و ببیتە ئەگەرێ گێژبوونێ.

تێبینی:

- ژ بۆ زانینا چەوانییا هەژمارتنا ڕووبەرێ سۆتنێ ب شێوەیەکێ دروست و ستاندارد سەرەدانا لاپەڕێن چوویی بکە.

سەربارک و مەترسییێن دروست دبن پشتی پەیدابوونا بارودۆخێن سۆتنێ:

- سەربارک و مەترسییێن گشتی:

1. ئاریشەیێن گرێدای دلی: نەڕێکییا لێدانێن دلی.
2. ئاریشەیێن گرێدای کوئەندامێ هەناسێ.
3. ئاریشەیێن گرێدای و خوین و لولەیێن خوینێ.
4. ئاریشەیێن گرێدای دەماران.
5. ئاریشەیێن گرێدای کوئەندامێ هەرسێ.
6. ئاریشەیێن گرێدایی گولچیسکان.
7. ژەهراویبوون ب خوینێ.
8. پویچبوونا جهێ سۆتنێ.
9. بێسەروبەربوونا پیستێ لەشی.
10. تووشبوون ب گەنگرینێ.

ب شێوەیەکێ گشتی ل دەمێ هەبوون و درۆستبوونا بارودۆخێن سۆتنێدا چبکەین؟

1. پشتراستبە ژ پاراستنا تە ژ ئاگری و هەر تشتێ ببیتە ئەگەرێ مەترسییێ ل سەر ژیانا تە، ئەگەر تە زانی ب هاریکاریکرنا کەسێ سۆتی زیان دێ ب تە گەهیت و مەترسی ل سەر ژیانا تە دروست بیت هاری قوربانی نەکە!.
2. بنەمایێن سەرەکی یێن ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی وەکی پشکنینکرنا هەناسەدانێ و لێدانێن دلی دەستپێبکە.
3. پەیوەندی کرن ب ژمارا 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنی.
4. پێکولا ڕاوەستاندنا سۆتنێ بکە.
5. جهێ سۆتن لێ پەیدا بووی ب دانە بەر ئاڤێ.

6. جل و بەرگێن کەسێ سۆتی ژبەر بکە.
7. جهێ سۆتن لێ پەیدا بووی بدانە بەر ئاڤا حەنەفییێ ئەگەر چ پەقیشک ل سەر پیستێ نەخۆشی دەرنەکەفتبن.
8. جهێ سۆتی تەزی بکە ژ بۆ ماوەیێ چەند خولەکەکان و بەفرێ ب کاربینە ژ بۆ جهێ سۆتی.
9. جهێ سۆتی ب پارچەیەکا پاقژ ب داپۆشە.
10. ئەگەر ڕووبەرەکێ مەزن ژ لەشێ نەخۆشی هاتبیتە سۆتن ئاڤێ لێ نەکە ژ بۆ هندێ نەخۆش ژ نزمبوونا پلا گەرماتییا لەشی بهێتە پاراستن.
11. ب تنێ پارچەیەکا پاقژ ب دانە سەر لەشێ نەخۆشی و پەیوەندییێ ب ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە و پشتراست بە ژ هەبوونا نیشانێن ژیانێ ل سەر نەخۆشی هەتا تیما پزیشکی دگەهیت.
12. ژبلی ئاڤێ یان پارچەیەکا قماشێ پاقژ و تەندرۆست چ کرێم و کەرەستەیێن دیتر د لەشێ نەخۆشی نەدە.

ئەو کیژ نەخۆشن یێن تووشی جۆرێن جۆدایێن سۆتنێ دبن و پێدڤییە ب هێنە ڕەوانەکرن و چارەسەرکرن ژ بۆ نەخۆشخانەیێ:

1. سۆتنا بەشەکێ زۆر ژ لەشی.
2. سۆتنا سەر و چاڤان.
3. سۆتنا دەست و پێ، زک، ئەندامێ کۆمێ(پشتێ)، ئەندامێ زاوزێ.
4. سۆتنا گەهێن لەشی.
5. ل دەمێ نەخۆشی هەست ب بهێنتەنگبوون و گێژبوونێ کر.

بەشێ پازدێ

شـــــــۆک

Shock

Shock - شۆک

شۆک بارودۆخەکێ مەترسیدارێ تەندرۆستییە ژ ئەگەرێ کێمبوونا پەستاناخوینێ، شۆک دبیتە ئەگەرێ نەڤەگوهاستنا خوینا تێر ئوکسجین یا پێدڤی ژ بۆ پارچەیێن جیاوازێن لەشی.

هۆکارێن دروستبوونا شۆکێ:

1. ل دەمێ دروستبوونا ڕوویدانێن نەچاڤەڕێکری.
2. ل دەمێ خوینبەربوونێ، ژ دەستدانا ڕێژەیەکا زۆر ژ خوینێ.
3. ل دەمێ زکچوونێن ب هێز دا، ژ دەستدانا ڕێژەیەکا زۆر ژ شلەیان.
4. ئێشانەکا زۆر.
5. هەستیارییەکا دژوار.
6. ژ کارکەفتنا دلی.
7. کارەب گرتن.



نیشانێن هەبوون و تووشبوونا ب شۆکێ:

1. زەربوونا پیستێ لەشی.
2. تەزیبوونا پیستێ لەشی.
3. شهداربوونا پیستێ لەشی ل دەمێ دەستکرنا پیستێ لەشی.
4. زێدەبوونا ڕێژەیا هەناسەدانێ.
5. هەبوونا ئاریشەیان د لێدانێن دلیدا.
6. لێدانێن ب لەز و لاواز.
7. نەخۆش تێهنی دبیت و داخوازا ئاڤێ دکەت.
8. دبیت نەخۆش ب هەلاڤێژیت.
9. ئەگەر د قۆناخێن مەترسیدار و دوماهیکێ دابیت ئاگەه ژ خۆ نامینیت نەخۆشی.

- ئەگەر د دەمێ پێدڤیدا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ژ بۆ نەخۆشی نەهێنە ئەنجامدان هەتا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت د بیت نەخۆش ژیانا خۆ ژ دەست بدەت و ببیتە ئەگەرێ مرنێ.

ئەگەر کەسەک تووشی شۆک (الصدمة)ێ ببیت دێ دناڤ دوو قۆناخان دا دەربازبیت:

1- قۆناخا ئێکێ چییە:

شانسێ ڤەگەڕاندن ژ بۆ ژیانێ یێ هەی، نەخۆش د شێت بهێتە ڤەگەڕاندن ژ بۆ بارێ ئاساییێ خۆ ل دەمێ هەر زوی چارەسەرییێن دەستپێکی ژ بۆ نەخۆشی دهێنە ئەنجامدان و ئەڤ قۆناخە دهێتە ب ناڤکرن ب ڤەگەڕیانا شۆکێ (Shock Reversible).

2- قۆناخا دوویێ:

شانسێ ڤەگەڕاندن ژ بۆ ژیانێ نینە (نەخۆش ب ئەگەرەکێ زۆر ژیانا خۆ ژ دەست ددەت و د مریت)، د ڤێ قۆناخێ دا ئوکسجینا پێدڤی ناگەهیتە ئەندامێن گرنگێن لەشی ژوان وەکی مێشکی و خانەیێن نەخۆشی پیچ د بن و د مرن و شانسێ ڤەگەڕاندنا نەخۆشی دووبارە ژ بۆ بارودۆخێ ئاساییێ ژیانێ گەلەک زەحمەت د بیت و دبیتە ئەگەرێ ژ دەستدانا نەخۆشی و مرنێ، ئەڤ قۆناخە دهێتە بناڤکرن ب نەڤەگەڕیانا شۆکێ (Shock Irreversible).

پەیدابوون و تووشبوونا شۆکێ ژ ئەگەرێ کێم خوینییێ:

ئەگەر: خوینبەربوونا ناڤەکی و دەرەکی ژ ئەگەرێن جودا جودا ژ وان ڕوویدانێن ترۆمبێلان، جۆرێن جودایێن نەخۆشییان وەکی برینێن گەدەی و دوازدە گرێ و ...هتد.

نیشان: گوهورینا پیستێ لەشی ژ بۆ ڕەنگێ زەر، خۆهدان، تەزیبوونا پیستێ لەشی، کێمبوونا ئاستێ هووشیارییێ ژ ئەگەرێ دروست کارنەکرنا مێشکی،

لێدانێن ب هێز و لاواز، کێمبوونا پەستانا خوینێ، کێمبوونا دەرچوونا خوینێ ژ دلی ژ ئەگەرێ کێمبوونا قەبارەیێ خوین و ئوکسجینێ.

پەیدابوون و تووشبوونا شۆکێ ژ ئەگەرێ هەستیارییێ:

شۆکبوون ژ ئەگەرێ هەستیارییێ دروست د بیت ب هەستیاری ب دەرمان و چارەسەرییان، ئەگەر هەر زوی نەهێتە چارەسەرکرن ب ڕێکا دەرمانێن دژە زیندەیی دبیت ببیتە ئەگەرێ مرنێ.

پەیدابوون و تووشبوونا شۆکێ ژ ئەگەرێ تێکچوونێن خانەیی:

نموونە ژ بۆ ئەڤی جۆرێ شۆکێ ژەهراویبوونا خوینێیە ب میکرۆبێن جوراوجۆر، پەیدابوون و تووشبوونا شۆکێ ژ ئەگەرێ تێکچوونێن خانەیی ب زەحمەترین جۆرێ شۆکێ دهێتە هەژمارتن ژبەر نەزانینا ئەگەرێن دروستێن شۆکێ و تێکچوونا ڤسیولوجییا خانەیان، گەلەک نەخۆش ل دەمێ تووشی شۆکێ دبن چارەسەر دکەن ب ڕێکا شۆک ژ ئەگەرێ کێم خوینییێ پاشی پشتی چەند هەفتییەکان نەخۆش ژ ئەگەرێ ژەهراویبوون ب خوینێ ژیانا خۆ ژ دەست ددەن.

ئەگەرێن پێشوەخت یێن پەیدابوون و دروستبوونا شۆکێ:

1. پیربوون.
2. تووشبوون ب نەخۆشییا شەکرێ.
3. هەوکرنێن دۆمدرێژ.
4. چارەسەرکرن ب کۆرتیزۆلی و دەرمانێن دژەزیندەیی.
5. پشتی نەشتەگەرییان.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ هەبوونا بارودۆخێن شۆکێ:

1. پشکنینکرنا نیشانێن گرنگێن ژیانێ، پشتراست بە ژ ڤەکرنا بۆریا هەوای و هەناسەدان و لێدانێن دلی.
2. ئوکسجینێ ب نەخۆشی بدە.
3. ڕاوەستاندنا ئەگەرێ شۆکێ ئەگەر د شیاندا بیت بونموونە ڕاوەستاندنا خوینبەربوونێ و ...هتد.
4. بلندکرنا پیێین نەخۆشی.
5. پاراستنا پلا گەرماتییا نەخۆشی بکە ب ڕێکا دانانا بەتەنیەکێ ل سەر نەخۆشی.
6. ئەگەر کەسەک تووشی شۆکێ ببیت ب چ ڕەنگان خوارن و ڤەخارنان نەدێ.
7. هەر دەمێ پێدڤی بکەت پێدڤییە ئێکسەر دەست ب ئەنجامدانا ڤەژاندنا دل و سیهان و هەناسەدانا دەستکرد بکەی.
8. ژبیرنەکە ل هەر دەمێ پێدڤی بیت پێدڤییە ئێکسەر پەیوەندییێ ب ژمارا 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکەی.

تێبینی:

- ژ بۆ زانینا نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs وەکی هەناسەدان و لێدانێن دلی و ...هتد و چەوانییا پیڤانەکرنا وان ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن ل بەشێ ئێکێ ژ پەرتووکێ.
- ژ بۆ زانینا چەوانییا ئەنجامدانا ڤەژاندنا دل و سیهان CPR ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن ل بەشێ سێیێ ژ پەرتووکێ.

بەشێ شازدێ

بێ هۆشبوون

(گێژبـــــوون)

بێ هۆشبوون (گێژبـــــوون)

ب ڕامانا بێ ئاگەهبوونێیە ژ بۆ ماوەیەکێ دەمکی(چەند خولەکەکان)، ئەگەرێ بێ هووشبوونێ ڤەدگەریت ژ بۆ نەگەهاندنا خوین و ئوکسجینا پێدڤی ژ بۆ خانەیین مێشکی (تەماشەیی وێنەیێ P82 بکە).

- د پترییا بارودۆخێن بێ هۆشبوونێدا پشتی ماوەیەکێ کورت نەخۆش دووبارە ڤەدگەریتە بارێ ئاسایی هەتا ل دەمێ گەهشتنا خوین و ئوکسجینا پێدڤی ژ بۆ خانەییێن مەژی.

- د هندەک بارودۆخێن دیتر یێن بێ هۆشبوونێدا نەخۆش ب تەمامی بێ هۆش دبیت و ب دەنگ بلندکرن و لڤاندنێ نەخۆش ناهێتە سەر هشێن خۆ ب ساناهی د ڤان بارودۆخاندا، د بیت نەخۆش بچیتە د بارێ بێ هۆشییێ دا ب تەمامی (غیبوبة تامة).



وێنەیێ P82

نیشانێن بێ هۆشبوونێ:

1. گوهۆڕینا ڕەنگێ پیستێ سەروچاڤان.
2. خۆهدان.
3. تەزیبوونا دەست و پێیان.
4. هەستکرن ب گێژبوونێ.
5. هەلاڤێتن.

هۆکارێن دبنە ئەگەرێ بێ هۆشبوونێ:

کێمبوونا گەهشتنا خوینێ ژ بۆ خانەیێن مێشکی ژ ئەگەرێ....

1. کەیفخوشییەکا مەزن.
2. خەمەکا گران.
3. زڤرینا سەری و گێژبوون یا ژ نشکەکێڤە.
4. خوینبەربوون.
5. نەئاسیبوونا لێدانێن دلی.
6. کێم خوینی.
7. کێمبوونا ڕێژەیا شەکرێ دناڤ خوینێدا.
8. سترێس.
9. تەپ (الصرع).
10. کێمبوونا پەستانا خوینێ یا ژ نشکەکێڤە ل دەمێ بارودۆخێن تووڕەبوونەکا زۆر و دەروونیدا ل بەشێ خوارێ یێ لەشی و پێیاندا.
11. ژەهراویبوون ب ماددەیێن هوشبەر و گازێن ژەهراویدا.
12. بارودۆخێن توند یێن ڕەبۆیێ دبیتە ئەگەرێ تەنگبوونا بۆریا هەناسەدانێ.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) ل دەمێ هەبوونا بێ هۆشبوونێ (للإغماء):

ئەگەر نەخۆشی هەستپێکر دێ تووشی بێ هۆشبوونێ بیت ئەڤان پێنگاڤێن ل خوارێ دیارکری ئەنجامبدە..

1. هاریکارییا کەسێ نەخۆش بکە ب ڕینتە خوارێ (تەماشەیی وێنەیێ P83 بکە).
2. داخوار ژ نەخۆشی بکە هەناسەیەکا کویر ب هەلکێشیت.
3. پشتراستبە ژ هەبوونا هەوایەکێ پاقژ یێ د هەلکێشیت نەخۆش.
4. نەخۆشی نەهێلە ب تنێ هەتا ب تەمامی مەترسی ل سەر ژیانا نەخۆشی ب دوماهیک بهێت.



وێنەیێ P83

تێبینی:

- پشتی ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) یێن ل سەری هاتینە بەحسکرن و ئەگەر هەر نەخۆش بێ هۆشبوو و نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs ل دەڤ نەمان پێدڤییە ئێکسەر دەست ب ڤەژاندنا دل و سیهان CPR و هەناسەدانا دەستکرد بکەی.

- نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs چنە و چەوا دهێنە پیڤان؟ سەرەدانا بەشێ ئێکێ ژ پەرتووکێ بکە، ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن.
- ژ بۆ زانینا چەوانییا ئەنجامدانا ڤەژاندنا دل و سیهان CPR و هەناسەدانا دەستکرد سەرەدانا بەشێ سێیێ ژ پەرتووکێ بکە ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) ل دەمێ هەبوونا بێهۆشبوونێ (للإغماء):

- ئەگەر نەخۆش بێ هۆشبوو....

1. نەخۆشی درێژ بکە ل سەر پشتێ ل سەر ئەردی.
2. هەردووک پێیێن نەخۆشی بلندتر لێبکە ژ لەشێ وی (تەماشەیی وێنەیێ P84 بکە).
3. جل و بەرگێن تەنگ ژبەر نەخۆشی بکە ب تایبەتی ل دەورۆبەرێن سینگی و ستۆیێ نەخۆشی.
4. دویرئێخستنا مرۆڤان ژ دەورۆبەرێن نەخۆشی ژ بۆ هندێ هەوایەکێ پاقژ ب هەلکێشیت(ئەگەر هەبن).
5. بەردەوام پشتراستبە ژ هەناسەیا نەخۆشی و ڤەکرنا بۆرییێن هەوای ب رێکا (هەستپێ بکە، دیتنێ، گۆهلێبوونێ) (تەماشەیی وێنەیێ P85 بکە).
6. بەردەوام پشتراستبە ژ هەبوونا لێدانان.

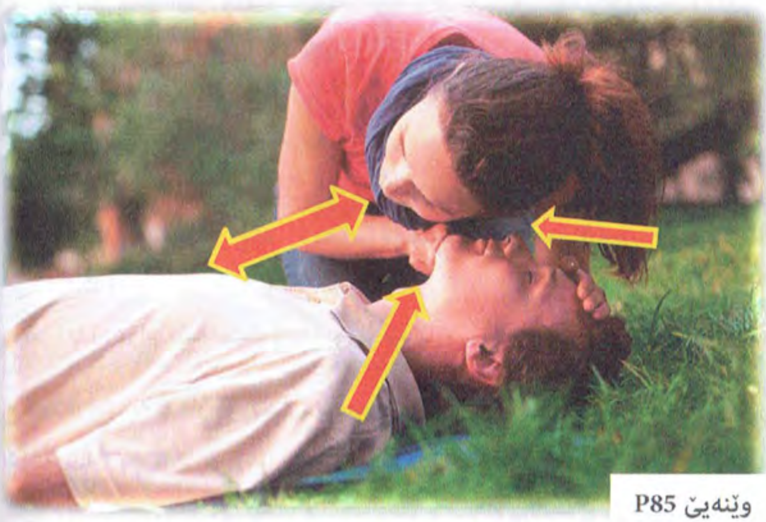
- ئەگەر هەناسەدان و لێدان هەبوون بەردەوامییێ بدە پێنگاڤێن ل خوارێ دیارکری:

7. ل دەمێ ڤەبوونا بۆرییێن هەناسەدانێ پارێزگارییێ ژێبکە.
8. نەخۆشی گەرم بکە.

9. ب خاولیەکا نیمچە تەڕ ل سەر سەرۆچاڤێن نەخۆشیدا بینە بەلێ ب چ ڕەنگان ئاڤێ ل نەخۆشی نەکەی.
10. چ تشتان ب ڕێکا دەڤی نەدەیە نەخۆشی ژبەر کو مەترسییا هەلاڤێتنێ دێ ل سەر نەخۆشی دروست بیت و دویر نینە ل دەمێ هەلاڤێتنێ بچیتە دناڤ بۆریا هەناسەدانێدا.



وێنەیێ P84



وێنەیێ P85

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ ب تەمامی کەسەک یێ بێ هۆشبیت (غيبوبة):

1. پێکۆلا هشیارکرنا کەسێ بێ هۆش بهێتە کرن ب ڕێکا ناڤەندەکێ هەستیار بونموونە ڕاکێشان و شداندنا گۆهی و ...هتد.
2. ئەگەر ب ڕێکا پێنگاڤا ئێکێ کەسێ بێ هۆش هشیار نەبوو دەست ب ئەنجامدانا یاساێن (A.B.C.D.E) بکە ل بەشێ دوویێ یێ پەرتووکێ.
3. ئەگەر نەخۆشی هەناسەدان دا بدانە د بارودۆخێ چاکبوونێدا (ئەگەر چ برینێن مەزن و ب مەترسی ل ئەوان جهێن لەشی نەبن)، (تەماشەیی وێنەیێ P86 بکە).



بێ هۆشبوون ژ ئەگەرێ نەخۆشییا شەکرێ

پتریا جاران نەخۆشییا شەکرێ دهێتە پۆلینکرن ژ بۆ دوو جۆران:

1. نەخۆشییا شەکرێ جۆرێ 1
2. نەخۆشییا شەکرێ جۆرێ 2

- جۆرەکێ دی یێ نەخۆشییا شەکرێ یێ هەی دهێتە هژمارتن شەکرا دووگیانییێ یان دبێژنێ پەیدابوونا شەکرێ د دەمێ دووگیانبوونێدا.

نەخۆشییا شەکرێ جۆرێ ئێکێ:

نەخۆشییا شەکرێ ژ جۆرێ 1 پەیدا دبیت ل دەمێ پەنکریاسێ شیانێن دروستکرنا ئەنسۆلینێ نەبن، ب ئەگەرەکێ زۆر ڤەدگەڕیت ژ بۆ ئەگەرێن بۆماوەیی و هندەك جاران ژینگەها دەوروبەر.

نەخۆشییا شەکرێ جۆرێ دوویێ:

د شیانێن پەنکریاسێدا هەیە ئەنسۆلینێ پێدڤی دروست بکەت، بەلێ ئەنسۆلینێ دهێتە دروستکرن کارتێکرنێ ل سەر خانەیێن لەشی ناکەت و د شیاندا نینە ل گەل گلووکۆزێ ئێك بگرن، ئەڤ جۆرێ نەخۆشییا شەکرێ پتریا جاران ل دەڤ ئەو کەسێن قەلەو یان سیستەمەکێ نەڕێکئێخستییێ خوارنێ هەی یان ژ ئەگەرێ نەخۆشییێن بۆماوەیی و مێژوویا خێزانێ ل گەل نەخۆشییا شەکرێ ژ جۆرێ 2 هەی ل دەڤ پەیدا دبیت، پتریا جاران د سەر ژییێ 35 هەتا 40 سالی و سەردا ئەڤ جۆرێ نەخۆشییێ ل دەڤ دیار دبیت، د شیاندا هەیە ب ڕێکا وەرزشکرن و ڕێکئێخستنا سیستەمێ خوارنێ و پارێزەکا دروست کونترۆلکرنا نەخۆشییا شەکرێ ژ جۆرێ 2 بهێتە کرن، ب تنێ هندەك بارودۆخێن تایبەت نەبن پێدڤی بکارهینانا ئەنسۆلین و دەرمانان

دبن، د ڤی بارودۆخیدا پێدڤییە ل بن چاڤدێری و ڕاوێژا نۆژدارێن تایبەتمەندڤە دەرمان بهێنە بکارهینان.

نەخۆشییا شەکرێ جۆرێ سێیێ ئانکو د ماوەیێ دووگیانبوونا ژناندا:

ب تنێ د دەمێ دووگیانییێدا ئەڤ جۆرێ نەخۆشییا شەکرێ دەردکەڤیت، بێ گۆمان ژ بۆ چەند هۆکاران دزڤڕیت ژ وان هۆکارێن بۆماوەیی، ژینگەها لێ دژیت، تێکچوونا هندەك ژ هۆرمۆنێن دایکێ د دەمێ دووگیانییێدا، ژن پێدڤییە بەردەوام پشکنینا شەکرێ ئەنجام بدەت ب تایبەتی ل دەمێ دووگیانییێ و پشتی دووگیانییێ، ژ بەر کو کونترۆلنەکرنا شەکرا دووگیانبوونێ د ماوەیێ دووگیانییێدا ب ئەگەرەکێ زۆر ئەوێ ژنا دووگیان دێ تووشی نەخۆشییا شەکرێ ژ جۆرێ دوویێ کەت.

بێ هۆشبوون ژ ئەگەرێ نەخۆشییا شەکرێ دهێتە دابەشکرن ژ بۆ:

1. بێ هۆشبوون ژ ئەگەرێ بلندبوونا ڕێژەیا شەکرێ.
2. بێ هووشبوون ژ ئەگەرێ بلندبوونا ڕێژەیا هورمۆنێ ئەنسولین (کێمبوونا ڕێژەیا شەکرێ).

بێ هۆشبوون ژ ئەگەرێ بلندبوونا شەکرێ:

ئەگەر:

ئەنجامێ بێ هۆشبون ژ ئەگەرێ شەکرێ ژ ئەنجامێ کێمییا ئەنسولینی و بلندبوونا ڕێژەیا شەکرێیە دناڤ خوینێدا.

نیشان:

هەناسەدانا ب لەز و کویر، لاوازبوونا لێدانان، بێهنا نەخۆش ژ دەڤی ل دەمێ هەناسەدانێ، هەستکرن ب تێهنیبوونێ، زێدەبوونا جارێن میزکرنێ، هشکبوون و خۆهدان و ...هتد.

ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی:

ڤەگوهاستنا نەخۆشی ژ بۆ نەخۆشخانەیێ ب شێوەیەکێ بلەز، دانانا نەخۆشی د بارودۆخێ چاکبوونێدا (تەماشەیی وێنەیێ P87 بکە).

وێنەیێ P87



بێ هووشبوون ژ ئەگەرێ بلندبوونا هورمۆنێ ئەنسولین:

ئەگەر:

کێمبوونا ڕێژەیا شەکرێ دناڤ خوینێدا ژ ئەگەرێ دانا ڕێژەیەکا زۆر ژ ئەنسولینییە ژ بۆ نەخۆشی یان نەخوارنا پێدڤی ژ لایێ نەخۆشیڤە.

نیشان:

هەستکرن ب سەرمایێ، گوهۆڕینا پیستێ لەشی ژ بۆ ڕەنگێ ڤەبووی، لێدانێن ب لەز و لاواز، هەستکرن ب برسیبوونێ، خۆهدان، سەرئێشان، گرژبوون، دبیت هندەک نیشانێن ل سەر بەری بێ هۆشبوونێ ل دەڤ دیار بن دبیت ژیک چ نیشان ل سەر نەخۆشی دەرنەکەڤن.

ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی:

ئێکسەر دانا شەربتەکا شرین یان شریناهییەکێ ب نەخۆشی ئەگەر هەست ب برسێ کر، ئەگەر چ بەرسڤدان ژ لایێ نەخۆشیڤە نەبوون و ب پێدڤییە ئێکسەر بهێتە ڕەوانەکرن ژ بۆ نەخۆشخانەیێ بەردەوام پێدڤییە نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs بەرچاڤ بهێنە وەرگرتن.

تێبینی:

- پشتی ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) پێن ل سەری هاتینە بەحسکرن و ئەگەر هەر نەخۆش بێ هۆشبوو و نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs ل دەڤ نەمان پێدڤییە ئێکسەر دەست ب ڤەژاندنا دل و سیهان CPR و هەناسەدانا دەستکرد بکەی.
- نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs چنە و چەوا دهێنە پیڤان؟ سەرەدانا بەشێ ئێکێ ژ پەرتووکێ بکە، ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن.

- ژ بۆ زانینا چەوانییا ئەنجامدانا ڤەژاندنا دل و سیهان CPR و هەناسەدانا دەستکرد سەرەدانا بەشێ سێیێ ژ پەرتووکێ بکە ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن.

بەشێ هەڤدێ

تەپ

Epilepsy - الصرع

تەپ - الصرع - Epilepsy

ژ بارودۆخێن بەربەلاڤ دهێتە هەژمارتن و کاریگەرییێ ل سەر مێشکی دکەت، تەپ (الصرع) پەیدا دبیت ژ ئەگەرێ تێکچوونا چالاکییێن کارەبایی یێن مێشکی کو دبیتە ئەگەرێ کرنا هندەک ڕەفتارێن نەئاسایی و بێ حەزا نەخۆشی (لا إرادي) یێن کاتی(دەمکی)، د شیاندایە ببنە ئەگەرێن پەیدابوونا گەلەک نیشانان، تووشبوون ب تەپ (الصرع)ێ دشیاندایە ل هەمی تەمانان ڕوویبدەت بەلێ پتریا جاران ل دەڤ زارۆک و کەسێن د سەر ژیێ شێست سالییێ دا پەیدا دبیت (تەماشەیی وێنەیێ Q88 بکە).


وێنەیێ Q88

هۆکارێن دروستبوونا تەپ (الصرع)ێ:

- ل دەڤ زارۆک و زارۆکێن نوی بووی....

1. خەندقین.
2. هەوکرن.
3. بلندبوونا پلا گەرماتییا لەشی.
4. کێمبوونا ڕێژەیا شەکرێ دناڤ خوینێدا.
5. کێمبوونا ڤیتامین بی 12.
6. بەرێخودانا ڤیدیوویان و کاریگەرییێن وێ.

- ل دەڤ مەزن و پێگەهشتییان....

1. شۆک.
2. هەوکرن.
3. هەبوونا گرێیان د کلۆخێ سەریدا.
4. جەلتەیا دلی.
5. تیشک X-Ray.
6. بلندبوونا پەستانا خوینێ.
7. ژەهراویبوون.
8. کحول.
9. گرتنا لوولەیێن خوینێ یێن مەژی.

نیشانێن هەبوون و تووشبوون ب تەپ (الصرع)ێ:

- نیشانێن پێشوەخت....

1. هەستکرن ب بێ هۆشبوونێ.
2. هەستکرن ب گێژبوونێ.

- نیشانێن دەمێ هەبوونا تەپ (الصرع)ێ....

1. ژ دەستدانا هۆشیارییێ.
2. کەفتن و گێژبوون.
3. گرژبوون ل هەمی ماسۆلکەیاندا ژ بۆ ماوەیێ 20 هەتا 25 چرکەیان.
4. ڕاوەستیانا هەناسەیێ.
5. گوهۆڕین د پیستێ لەشیدا.
6. زۆر میزکرن.
7. هاتنا ژ دەرڤەیا ئەزمانێ نەخۆشی و دەرکەفتنا دەردانێن نەئاسایی و سرۆشتی.

- نیشانێن ل دەمێ پشتی هەبوونا تەپ (الصرع)ێ پەیدادبن:

1. دووباره ئاگەهـ ژ خۆ بوون بێی هەست ب چ ڕوویدانان بکەت.
2. هەستکرن ب ئێشانەکا زۆر د ماسۆلکەیاندا.
3. نڤستنەکا کویر.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ کەسەک تووشی (تەپ - الصرع - Epilepsy) دبیت:

1. نەخۆشی درێژ بکە سەر ئەردی.
2. ژبەرکرنا جلکێن تەنگ.
3. پارچەیەکا پاتە یان قۆماشەکێ پاقژ ب دانە د ناڤبەرا ددانێن نەخۆشیدا ژ بۆ پاراستنا ئەزمانێ نەخۆشی ژ برینداربوونێ.
4. د زویترین دەمدا داخوازا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە.
5. دەرمان و چارەسەرییێن پێدڤی تیما ژ نەخۆشخانەیێ هاتی دێ ب نەخۆشی دەن.
6. ئەگەر پێدڤی نەکر نەخۆش ڕەوانەی نەخۆشخانەیێ بهێتە کرن پێدڤییە تە ئاگەهـ ژێ هەبیت و ب چ ڕەنگان نەهێلە پشتی چاکبوونێ ئێکسەر ترۆمبێلێ ب هاژوت یان مەلەڤانیان بکەت و...هتد.

تێبینی:

- پشتی ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولیة) یێن د لاپەڕێ چوویبدا هاتینە بەحسکرن و ئەگەر هەر نەخۆش بێ هۆشبوو و نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs ل دەڤ نەمان پێدڤییە ئێکسەر دەست ب ڤەژاندنا دل و سیهان CPR و هەناسەدانا دەستکرد بکەی.

- نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs چنە و چەوا دهێنە پیڤان؟ سەرەدانا بەشێ ئێکێ ژ پەرتووکێ بکە، ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن.

- ژ بۆ زانینا چەوانییا ئەنجامدانا ڤەژاندنا دل و سیهان CPR و هەناسەدانا دەستکرد سەرەدانا بەشێ سێییێ ژ پەرتووکێ بکە ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن.

بەشێ هەژدێ

گرژبوون

التشنجات

گرژبوون - التشنجات

ئیفلیج (شلل) یان گرژبوون ڕوویددەت د چەند پارچەیەک یان هەمی ماسۆلکەیێن لەشیدا ژ بۆ ماوەیەکی، دبیت کەسێ تووشی گرژبوونێ د بیت ببیتە ئەگەرێ بێ ئاگەهبوونێ ژ خۆ یان ژیک ئاگەهـ ژ خۆ هەبیت (تەماشەیی وێنەیێ R89 بکە).



وێنەیێ R89

ئەگەرێن پەیدابوونا گرژبوونان (التشنجات):

1. زارۆکێن ل ژێر تەمەنێ ٥ سالێیێدا ژ ئەگەرێ بلندبوونا پلا گەرماتییا لەشی.
2. تووشبوون ب تەپ (الصرع)ێ.
3. ل دەمێ ئافرەت یا ب دووگیان بیت.
4. برینداربوونا سەری و خوینبەربوون دگەلدا.

نیشانێن پەیدابوونا گرژبوونان (التشنجات):

1. بێهووشبوونا نەخۆشی و هشکبوون و ڕەقبوونا ماسۆلکەیان دبیت هەتا 30 چرکەیان ڤەبکێشیت و پاشی ڕەجڤینا ماسۆلکەیان.
2. د ماوەیێ هشکبوون و ڕەقبوونا ماسۆلکەیاندا دبیت هەناسەدان ب ڕاوەستیت و هندەک دەرهاڤێژ ژ دەڤی دەربکەڤن و د بیت نەشێت کونترۆلا میز و پیساتییێ بکەت.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) ل دەمێ کەسەک تووشی گرژبوونان (التشنجات) دبیت:

1. پاراستنا قوربانی ژ زیان گەهاندن ب خۆ.
2. نەخۆشی درێژ بکە سەر پشتێ.
3. جلکێن تەنگ ژبەر نەخۆشی بکە بوونموونە ڤەکرنا قۆلپکێت قەمیسی یان بویانباخ و ...هتد.
4. چەند خولەکەکان چاڤەرێبە هەتا گرژبوون کێم دبن و ب دوماهیک د هێن.
5. ئەگەر قوربانی هەلاڤێت سەرێ وە بۆ لایەکی ب زڤرینە.

- د ماوەیێ گرژبوونێدا:

☒ پێکولا ڕاوەستیانا گرژبوونێ نەکە.
☒ چ تشتی نەدە نەخۆشی ب ڕێکا دەڤی.

6. ئەگەر نەخۆش پشتی گرژبوونان نڤست نەخۆشی ب دانە د بارودۆخێ چاکبوونێدا (تەماشەیی وێنەیێ R90 بکە) و چاڤەڕێبە هەتا نەخۆش ژ خەو هشیار دبیت.

بارودۆخێ بەرەڤ چاکبوونێ (وضع الإستفاقة) (Recovery Position)



وێنەیێ R90

بەشێ نۆزدێ

ژەهـــراویبـــوون

Poisoning - التسمم

ژەهراویبوون - التسمم - Poisoning

ژەهراویبوون گەهشتنا کەرەستە یان ماددەیەکێ ب زیان و نەباش ژ بۆ لەشی ب هەر ڕێکا هەبیت وەکی دەرزی لێدان، خوارن و ڤەخارن و هەلمژین و ...هتد، نیشانێن تووشبوون ب ژەهراویبوونێ دبیت ژ نیشکەکێڤە دەربکەڤن و د دژوار بن و هەروەسا دبیت د ماوەیێ کێمتر ژ خولەکەکێ هەتا 48 دەمژمێران پاشی دەربکەڤن، مەترسیا تووشبوون ب ژەهراویبوونێ د زارۆک و کەسێن ب تەمەن دا زێدەترە ب بەراوردکرن دگەل مەزن و پێگەهشتییان. (تەماشەیی وێنەیێ S91 بکە).

وێنەیێ S91





نیشانێن تووشبوون ب ژەهراویبوون (التسمم) ێ:

- ل سەر پیستێ لەشی....

1. خۆریان.
2. سۆربوون.
3. وەڕمتن.
4. سۆتنا جهی.

- ل سەر کۆئەندامێ هەناسەدانێ....
  1. خۆهدان.
  2. کۆخک.
  3. خەندقین.
  4. بهێنتەنگبوون.

- ل سەر کۆئەندامێ هەرسکرنێ....
  1. زکچوون.
  2. هەلاڤێتن.
  3. ئێشانا گەدەی.

- ل سەر سیستەمێ زڤڕۆکا خوینێ و دلی....
  1. نیشانێن تووشبوون ب شۆکێ.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ کەسەک تووشی ژەهراویبوون (التسمم)ێ دبیت:

- ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی ژ بۆ کەسەکی ئەگەر ڕێژەیەکا زێدە ژ دەرمانان خوار بیت یان خوارنا خارنەکا پیسبووی یان دەم ب سەرڤەچووی....

1. خۆ ل هیڤیا نیشانان نەگرە تو بخۆ پێکولا هەلاڤێتنا دەستکرد ژ بۆ نەخۆشی بکە (پێدڤییە بهێتە زانین هندەک بارودۆخ یێن هەین نابیت هەلاڤێتنا دەستکرد ژ بۆ نەخۆشی بهێتە ئەنجامدان، ژ بۆ زانینا ئەوان بارودۆخان سەرەدانا لاپەڕێ داهاتی بکە) ب ڕێکا تبلا دەستێ خۆ بکە

دناڤ گەورییا نەخۆشیدا (تبلا تە د ڤێت یا پاقژ بیت) دا نەخۆش هەلاڤێژیت.

2. پشتی 10 خولەکان پێنگاڤا ئێکێ دووبارە بکە ژ بۆ هندێ گەدە پاقژ بیت ژ ئەوی کەرەستەیێ زیان بەخش یان پیچەکا ماستی ب دە نەخۆشی.
3. بەردەوام چاڤدێرییا نەخۆشی بکە و پشکنینا نیشانێن ژیانێ بکە هەتا گەهشتنا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیتن.
4. ئەگەر پێدڤی بکەت ئێکسەر دەست ب ئەنجامدانا کریارا ڤەژاندن و زیندیکرنا دل و سیهان CPR بکە.

تێبینی:

- پشتی ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولية) یێن د لاپەڕێ چوویدا هاتینە بەحسکرن و ئەگەر هەر نەخۆش بێ هۆشبوو و نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs ل دەڤ نەمان پێدڤییە ئێکسەر دەست ب ڤەژاندنا دل و سیهان CPR و هەناسەدانا دەستکرد بکەی.

- نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs چنە و چەوا دهێنە پیڤان؟ سەرەدانا بەشێ ئێکێ ژ پەرتووکێ بکە، ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن.

- ژ بۆ زانینا چەوانییا ئەنجامدانا ڤەژاندنا دل و سیهان CPR و هەناسەدانا دەستکرد سەرەدانا بەشێ سێیێ ژ پەرتووکێ بکە ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن.

چەندین ڕێنماییێن گرنگ:

1. ئاڤەخوێ نەدە نەخۆشی ب مەرەما هەلاڤێتنا دەستکرد.

2. د ڤان بارودۆخێن ل خوارێ دیارکریدا ب چ ڕەنگان هەلاڤێتنا دەستکرد ژ بۆ نەخۆشی ئەنجام نەدە....
   - ☒ ئەگەر نەخۆش یێ بێهوش بیت.
   - ☒ ئەگەر نەشێت خوارنێ بخۆت.
   - ☒ ئەگەر گرژبوون ل دەڤ نەخۆشی هەبن.
   - ☒ ئەگەر نەخۆش ژەهراوی ببیت ب ماددە و کەرەستەیێن کیمیایی.
   - ☒ ئەگەر نەخۆشی ئاگەهـ ژ خۆ نەبیت و یێ بێهۆش بیت.

3. چ جاران ماددە یان کەرەستەیێن کیمیایی و ب زیان نەکە دناڤ هندەک تشتێن دیتر و بەردەست دا بوونموونە بۆتلێ ئاڤێ یان شیشە و ...هتد.

4. ئەڤان تشتێن ل خوارێ دیارکری پێدڤییە ژ بۆ تیما نەخۆشخانەیێ ب دەیە دیارکرن....
   - ✓ جۆرێ ماددەیێ هاتییە ب کارئینان.
   - ✓ بڕا ماددەیێ هاتییە ب کارئینان.
   - ✓ کەنگی هاتییە ب کارئینان و بوویە ئەگەرێ ژەهراویبوونێ.
   - ✓ هەلاڤێتن، میزتن، پیساتی چ ل دەڤ نەخۆشی پەیدابوویە.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ کەسەک تووشی ژەهراویبوون (التسمم)ێ دبیت:

- کەسێ تووشی ژەهراویبوونێ بووی ژ ئەگەرێ گازێن ژەهراوی....

1. ب لەز دویرئێخستنا نەخۆشی ژ سەرچاوەیێ ڕوویدانێ.
2. ب لەز داخوازا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە.
3. ئوکسجینێ بدە نەخۆشی ئەگەر ل بەر دەست هەبوو.
4. چاڤدێرییا نیشانێن گرنگێن ژیانێ بکە هەتا تیما هەوارهاتنێ دگەهیت.

تێبینی:

- پشتی ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) یێن د لاپەرێ چوویدا هاتینە بەحسکرن و ئەگەر هەر نەخۆش بێ هۆشبوو و نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs ل دەڤ نەمان پێدڤییە ئێکسەر دەست ب ڤەژاندنا دل و سیهان CPR و هەناسەدانا دەستکرد بکەی.

- نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs چنە و چەوا دهێنە پیڤان؟ سەرەدانا بەشێ ئێکێ ژ پەرتووکێ بکە، ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن.

- ژ بۆ زانینا چەوانییا ئەنجامدانا ڤەژاندنا دل و سیهان CPR و هەناسەدانا دەستکرد سەرەدانا بەشێ سێییێ ژ پەرتووکێ بکە ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن.

بەشێ بیستێ

زکچوون

Diarrhea - الإسهال

زکچوون - الإسهال - Diarrhea

ئەگەر ل دەمێ د ماوەیێ 24 دەمژمێران دا سێ جاران یان پتر زکچوون ل دەڤ کەسەکی دروست بۆ دهێتە بناڤکرن زکچوون (الإسهال).

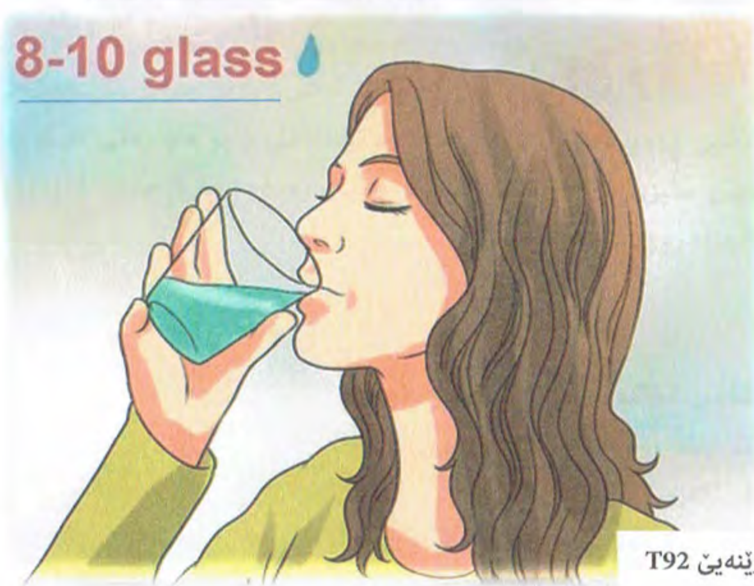


نیشانێن تووشبوون ب زکچوون (الإسهال) ێ:

1. زکچوونەکا بەردەوام ژ بۆ ماوەیێ دوو ڕۆژان.
2. زکچوونەکا ب ئاڤ.
3. هەلاڤێتن پتر ژ جارەکێ.
4. بەردەوام تێهنیبوون.
5. بلندبوونا پلا گەرماتییا لەشی.
6. خوین دگەل پیساتییێ دا.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) ل دەمێ کەسەک تووشی زکچوون (الإسهال)ێ بیت:

ڕێژەیەکا زۆر ژ شلەیان (ئاڤ، شۆربە، ئاڤە برنج یان نشا، گیراوەیێن ل دەمێ هشکبوونێدا ب نەخۆشان دهێنە دان) ب دە نەخۆشی ب ڕێکا دەڤی، ئەگەر نەخۆش زارۆک بیت ڕێژەیەکا زێدەتر ژ شیرێ دەیکێ پێدڤییە پێ بهێتە دان (تەماشەیی وێنەیێ T92 بکە).



وێنەیێ T92

بەشێ بیست و ئێکێ

بەرکەفتن دگەل گەرمیێ

بەرکەفتن دگەل گەرمییێ

بەرکەفتن دگەل گەرمییەکا زۆر دبیتە ئەگەرێ:

1. شۆکبوون ژ ئەگەرێ گەرمییێ.
2. هەستکرن ب ماندیبوونێ ژ ئەگەرێ گەرمییێ.
3. گرژبوونا ماسۆلکەیان ژ ئەگەرێ گەرمییێ.

1- شۆکبوون ژ ئەگەرێ گەرمییێ:

شۆکبوون ب گەرمییێ پترییا جاران ڕوویددەت ژ گەرمبوونا بەردەوام یا لەشێ مرۆڤی، ل دەمێ کەسەک ژ بۆ ماوەیەکێ زۆر بمینیتە ل بەر گەرمییێ یان بلندبوونا بەردەوام یا پلا گەرماتییا لەشی، پتریا جاران شۆکبوون ب گەرمییێ ڕوویددەت ل دەمێ پلا گەرماتییا لەشی ژ بۆ ماوەیەکی دبیتە 40 پلەیێن سلیزی یان 104 فەرهنهایت ئەڤ بارودۆخە پتریا جاران د وەرزێ هاڤینێدا ڕوویددەن.

نیشانێن شۆکبوونێ ژ ئەگەرێ گەرمییێ:

1. بلندبوونا پلا گەرماتییا لەشی.
2. گەرمبوونا پیستێ لەشی.
3. هشکبوونا پیستێ لەشی.
4. کێمبوونا ئاستێ هشیاربوونێ.
5. پەیدابوونا گرژبوونان د ماسۆلکەیاندا.
6. ب لەز هەناسەدان.
7. سەر ئێشان.

8. هەلاڤێتن.
9. خۆهدان.
10. نەئاساییبوونا لێدانێن دلی.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولية) ل دەمێ کەسەک تووشی شۆکبوون ب گەرمییێ دبیت:

1. بەردەوام پشتراست بە ژ ڤەکرنا بۆریا هەناسەدانێ.
2. ل هەر دەمەکێ پێدڤی ب کریارا ڤەژاندن و زیندیکرنا دل و سیهان بیت ئێکسەر و بلەز ئەنجام بدە.
3. نەخۆشی ژ جهێ گەرم و هەوایێ گەرم دویربێخە.
4. خاولیەکا تەڕ ب دانە ل سەر ئەنیبیا نەخۆشی.
5. چاڤدێرییا نەخۆشی بکە ب بەردەوامی هەتا گەهشتنا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ.

2- هەستکرن ب ماندیبوونێ ژ ئەگەرێ گەرمییێ:

هەستکرن ب ماندیبوونێ ژ ئەگەرێ گەرمییێ ڕوویدەت ژ ئەنجامێ چالاکییێن لەشی یێن بەردەوام د پلێن گەرمییێ یێن گەرم دا.

نیشانێن هەستکرن ب ماندیبوونێ ژ ئەگەرێ گەرمییێ:

1. پلەیا گەرمییێ یا ناڤنجی یان بلند.
2. شهداربوونا پیستێ لەشی.
3. گێژبوون.
4. سەرئێشان.
5. هەلاڤێتن.

6. زکچوون.
7. گرژبوونا ماسۆلکەیان.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) ل دەمێ کەسەک هەست ب ماندیبوونێ بکەت ژ ئەگەرێ گەرمییێ:

1. وەک کەسەکێ تووشی شۆکێ بووی سەرەدەرییێ دگەل نەخۆشی بکە.
2. هەمی چالاکییێن لەشی ب ڕاوەستینە .
3. ئاڤ و شلەیان بدە نەخۆشی.

3- گرژبوونا ماسۆلکەیان ژ ئەگەرێ گەرمییێ:

گرژبوونا ماسۆلکەیان ژ ئەگەرێ گەرمییێ ڕوویددەت پتریا جاران گرژبوونێن ماوەماوەیی پەیدا دبن ژ ئەگەرێ کرنا چالاکییێن زۆر یان وەرزشکرنێ و ...هتد.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) ل دەمێ کەسەک تووشی گرژبوونا ماسۆلکەیان دبیت ژ ئەگەرێ گەرمییێ:

1. ڤەگوهاستنا نەخۆشی ژ بۆ جهەکێ فێنک و ئارام و تەنا.
2. ب شێوەیەکێ هێدی درێژکرنا نەخۆشی و ڕاستکرنا ماسۆلکەیان.
3. شێلان(مەساجی) ژ بۆ ماسۆلکەیان نەکە.
4. ئاڤەکا تەزی بدە نەخۆشی.
5. ئەگەر پشتی ئەنجامدانا پێنگاڤێن ل سەری دیارکری بارودۆخێ نەخۆشی باشتر لێ نەهات پێدڤییە سەرەدەرییێ دگەل نەخۆشی بکەی هەر وەکی هەستکرن ب ماندیبوونێ ژ ئەگەرێ گەرمییێ.

بەشێ بیست و دوویێ

بەرکەفتن دگەل سەرمایەکا زۆر

بەرکەفتن دگەل سەرمایەکا زۆر

بەرکەفتن دگەل سەرمایەکا زۆر ژ بۆ ماوەیەکێ درێژ دبیتە ئەگەرێ هندێ پلا گەرماتییا لەشێ نەخۆشی بهێتە خوار ب شێوەیەکێ بەرچاڤ و خاڤبوون د دەمێ ئاخڤتنێدا، هەستکرن ب ماندیبوون و لاوازبوونێ و ئاستێ دیتنێ کێم دبیت و هتد ل دەف نەخۆشی پەیدابن.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولية) ل دەمێ کەسەک تووشی بەرکەفتنێ دبیت دگەل سەرمایەکا زۆر:

1. نەخۆشی دویربێخە ژ سەرچاوەیێن تەزیبوونێ.
2. نەخۆشی بکە دژورەکا گەرمڤە.
3. ب بەتەنیەکێ ب پێچە.
4. ئەگەر نەخۆشی ئاگەهـ ژ خۆ هەبوو خوارنێن گەرم ب دێ.
5. جهێن بەستی گرتی ئێکسەر نەشۆ.
6. ئێکسەر ل بەرامبەری گەرمکەران بلا نەخۆش نە ڕوینیت.
7. ئاڤا گەرم ل نەخۆشی نەکە.
8. پێکۆلا بکە نەخۆش ئەندامێن خۆ ب لڤینیت.
9. بەردەوام پشکنینا نیشانێن گرنگێن ژیانێ بکە.
10. نەخۆشی ب تنێ نەهێلە هەتا گەهشتنا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ.

تێبینی:

- نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs چنە و چەوا دهێنە پیڤان؟ سەرەدانا بەشێ ئێکێ ژ پەرتووکێ بکە، ب شێوەیەکێ تێر و تەسەل هاتینە بەحسکرن و شرۆڤەکرن.

بەشێ بیست و سێیێ

پێڤەدان

Stings - اللدغات

پێڤەدان - اللدغات - Stings

پتریا هەرە زۆر یا پێڤەدان و لەقدانانا گیانەوەر و مێش مۆران د بێ زیانن یان چەند زیانەکێن کێم یێت هەین و دشیاندایە د مالدا بهێنە چارەسەرکرن، ئەڤ پێڤەدان و لەقدانە دبنە ئەگەرێ وەرمێن و ئێشان و خوریان و...هتد و بتنێ ژ بۆ ماوەیێ چەند ڕۆژەک هەتا دوو ڕۆژان دمینن و چارەسەردبن، هندەک ژ پێڤەدان و لەقدانانێن ژ لایێ گیانەوەر و مێش و مۆران دشێن ببنە ئەگەرێ ڤەگوهاستنا میکرۆبان (بەکتریا، ڤایرۆس، کەروو) و...هتد، بەلێ هندەک لەقدانان و پێڤەدانێن گیانەوەر و مێش مۆران دشیاندایە ببنە ئەگەرێ مەترسییێن ڕژد ل سەر ژیانا مرۆڤان ژ وان وەکی پێڤەدانا دیپشک و مار و لەقدانانا سە و گورگ و ...هتد. (تەماشەیی وێنەیێ W93 بکە)



وێنەیێ W93

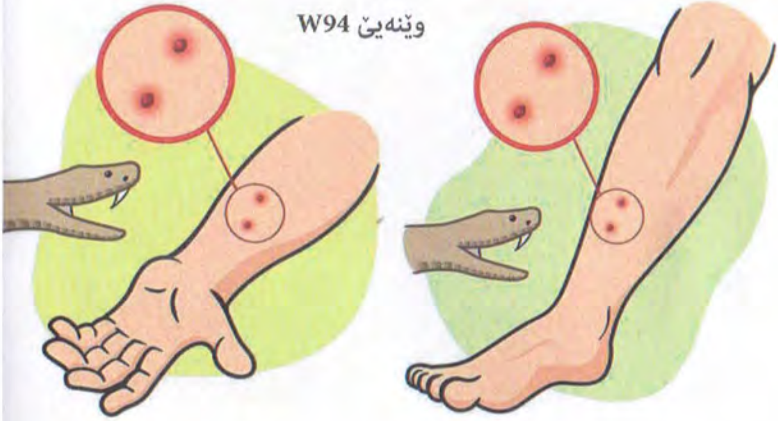
چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ کەسەک تووشی پێڤەدانێن گیانەوەران دبیت ب شێوەیەکێ گشتی:

1. کونترۆلا ڕێژەیا خوینبەربوونێ بکە (ئەگەر خوینبەربوون هەبیت).
2. جهێ پێڤەدانا گیانەوەران ب باشی ب ئاڤ و سابینێ بشۆ.
3. بەردەوام ئاگەهدار بە ژ پشکنینکرنا نیشانێن گرنگێن ژیانێ هەتا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت.

پێڤەدانا ماری:

(تەماشەیی وێنەیێ W94 بکە)

وێنەیێ W94



چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ کەسەک تووشی پێڤەدانا ماری دبیت:

1. بەردەوام پێکولا ئارامکرنا نەخۆشی بکە بلا ل سەر خۆ بیت.
2. جهێ پێڤەدانێ ب ئاڤ و سابینێ ب باشی بشۆ.
3. دانانا بەفرێ ل سەر جهێ برینێ ئەگەر هەبوو.
4. شداندنا جهێ برینێ ب پارچە پاتەیەکێ پاقژ ب شێوەیەکێ هێدی (تەماشەیی وێنەیێ W95 بکە).
5. نەهێلە نەخۆش لڤینان بکەت (تەماشەیی وێنەیێ W96 بکە).
6. بەردەوام ئاگەهداربە ژ پشکنینکرنا نیشانێن گرنگێن ژیانێ Vital Signs هەتا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت.

وێنەیێ W95



وێنەیێ W96

پێڤەدانا مێش و موران:

(تەماشەیی وێنەیێ W97 بکە)



وێنەیێ W97

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) ل دەمێ کەسەک تووشی پێڤەدانا مێش و موران دبیت:

1. هەر مێش و مورەک ل جهێ ڕوویدانێ مابیت دویربێخە.
2. جهێ پێڤەدانێ ب ئاڤ و سابینێ ب باشی بشۆ.
3. جهێ برینێ ب پارچەیەکا پاتەی یا پاقژ ب داپۆشە.

4. دانانا گوز یان پاتەیێن تەزی ل سەر جهێ برینا پێڤەدانێ ژ بۆ کێمکرنا ڕێژەیا ئێشان و وەرمتنا جهێ پێڤەدانێ.
5. ئەگەر نەخۆشی هەست ب نیشانێن هەستیارییێ کر یان نیشانێن هەستیارییێ ل سەر نەخۆشی دەرکەفتن پێدڤییە ئێکسەر بهێتە ڕەوانەکرن ژ بۆ نەخۆشخانەیێ و وەرگرتنا چارەسەرییا پێدڤی ژ لایێ نۆژدارێن تایبەتمەندڤە.

نێشانێن تووشبوون ب هەستیارییێ ل دەمێ پێڤەدانێن گیانەوەران:

1. نیشانێن تووشبوون ب شۆکێ.
2. هەستکرن ب هەلاڤێتنێ.
3. هەلاڤێتن.
4. توندبوونا سینگی.
5. ب زەحمەت هەناسەدان.
6. وەرمتنا سەر و چاڤان ب تایبەتی ل دەوروبەرێن چاڤا.
7. ژ هووشخوچوون.

بەشێ بیست و چوارێ

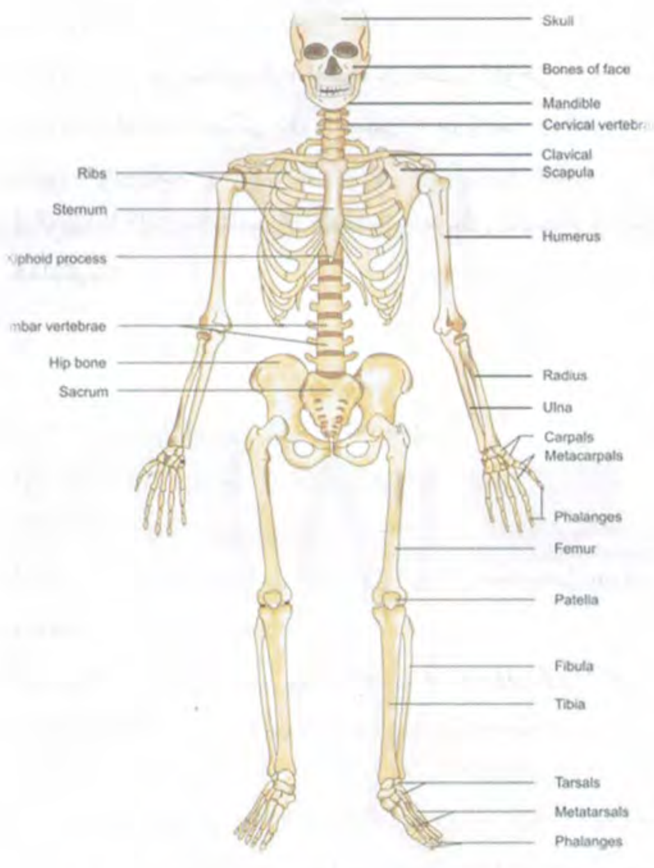
شکەستن

Fracture - الكسور

شکەستن - الکسور - Fracture

پێناسەیەک ژ بۆ هەستییە پەیکەر(الجهاز العظمی)ی:

هەستییە پەیکەر پالپشتێ سەرەکییێ لەشییە، و پێکدهێت ژ جمجمە و بربڕەیا پشتێ و قەفەسا سینگی و حەوز و هەستییێن دەوروبەرێن لەشی یێن ل سەر چوار بەشان دابەش دبن (تەماشەیی وێنەیێ X98 بکە).



وێنەیێ X98

هندەک ژ کارێن هەستییە پەیکەری:

سیستەمێ هەستییە پەیکەر چەندین کارێن گرنگ د ناڤ لەشی دا ئەنجام ددەت ژبلی شێوە و تایبەتمەندییێن جیاواز ب مرۆڤی د بەخشیت....

1. ڕێکێ ب لڤینان ددەت: هەستییە پەیکەر هاریکاری و پشتەڤانییا کێشا لەشی دکەت ژ بۆ ڕاوەستیان و لڤینێ دگەل گەهـ و ماسۆلکە و شانەیێن دیتر یێن لەشی.
2. بەرهەمئینانا خانەیێن خوینێ: هەستییێن مرۆڤی مەژییێ هەستی دناڤ دا هەیە، خرۆکێن سۆر و سپییێن خوینێ دناڤ مەژییێ هەستی دا دروست دبن.
3. پارێزگاریکرن و پشتگیریکرنا ئەندامێن لەشی: کلۆخێ سەری مێشکی د پارێزیت، قەفەسا سینگی دل و سیهان د پارێزیت، و هەروەسا بربڕەیا پشتێ د پارێزیت.
4. کوگەهکرنا کانزا و ڤیتامینان: هەستییێن مرۆڤی کالسیوم و ڤیتامین دی هەلدگریت.

نیشانێن هەبوون و تووشبوون ب شکەستنان:

1. گوهۆرینا ڕەنگێ پیستێ لەشی ل جهێ شکەستنێ.
2. ئێشانەکا دژوار ل جهێ برینێ.
3. ژ دەستدانا لڤینێن ئەندامێ لەشی یێ تووشی شکەستنێ بووی.
4. وەرمتنا جهێ شکەستی.
5. کورتبوونا ئەندامێ لەشی یێ شکەستی ب بەراوردکرن دگەل ئەندامێ ئاسایی و تەندرۆست وەکی هەردوو پێ یان دەست و ...هتد.

جۆرێن شکەستنان:

1. شکەستنا گرتی: شکەستن ڕوویددەت بێی هەبوون و دەرکەفتنا هەستییان ژ پیستێ لەشی.

2. شکەستنا ڤەکری: بریتییە ژ شکەستنێ و دەرکەفتنا شکەستنێ ژ پیستێ لەشی و دگەل دڕاندنا بەستەرە شانەیان، شکەستنێن ڤەکری مەترسییا وێ پترە ب بەراوردکرن دگەل مەترسییێن شکەستنێن گرتی ژبەر هەبوون و تووشبوون ب خوینبەربوون و هەوکرنان.

سپلنت چییە؟

مفا ژێ دهێتە وەرگرتن ژ بۆ پشتگیریکرن و جێگیرکرنا جهێ برین و شکەستی یان گومانا دەرزین و شکەستنێ ل جهەکێ لەشی بهێتەکرن (تەماشەیی وێنەیێ X99 بکە).

وێنەیێ X99



جۆرێن سپلنتا:

ل بارودۆخێن هەوارهاتنێ دا ل دەمێ نەبوونا سپلنتێن پزیشکی د شێی هەر تشتەکی وەکی سپلنت ب کاربینی وەکی پارچەیەکا داری، پارچەیەکا پلاستیکی، کارتوون و هەر کەرەستەیەکێ پان و ڕەق بیت و...هتد.

مەرەم ژ بکارئینانا سپلنتی چییە؟

مفا ژێ دهێتە وەرگرتن ژ بۆ پشتگیریکرن و جێگیرکرنا جهێ برین و شکەستی یان گومانا دەرزین و شکەستنێ ل جهەکێ لەشی بهێتە کرن....

1. کێمکرن و ڕاوەستیانا ئێشانا جهێ شکەستنێ.
2. ژ بۆ جێگیرکرنا جهێ شکەستی ب مەرەما کێمکرنا ئاستێ دەرزین و شکەستنێ و ڕێگیریکرن ژ هەستییێ شکەستی ژ بۆ گەهشتن و زیانگەهاندنێ ب پیست و شانەیێن لەشی.
3. دبیتە ئەگەرێ کێمکرنا خوینبەربوونێ.
4. هاریکارە ژ بۆ ڤەگوهاستنا نەخۆشی ب ئارامی و کێمکرنا مەترسییێ ل سەر نەخۆشی ل دەمێ ڤەگوهاستنێ دا.

بنەمایێن گشتی یێن سپلنتی (جێگیرکرنا جهێ شکەستی):

گەلەک رێک ژ بۆ جێگیرکرنا بارودۆخێن شکەستنان هەنە دبیت ل دەمێ خواندنا بنەمایێن ل خوارێ دیارکری ژ بۆ تە د ئالوز و ب زەحمەت بن بەلێ د ڕاستیدا زۆر د ئاسانن....

1. جهێ شکەستن یان دەرزینێ دەستنیشان بکە.
2. خوینبەربوونێ ب ڕاوەستینە ئەگەر هەبوو بەلێ زۆر یێ هشیاربە ژ پەستانکرنا جهێ برینێ و ئێشانێ.
3. ل دەمێ پەیدابوونا بارودۆخێن شکەستنا هەستییان دا و دەرکەفتنا سەرێن هەستیێن شکەستی بەرەڤ پیستێ لەشی ب چ ڕەنگان پێکۆلا نەکەی ب ڤەگەڕاندنا هەستییێ شکەستی ژبەر کو دێ بیتە ئەگەرێ خوینبەربوون و هەوکرنان و ...هتد.
4. ل دەمێ شکەستنا هەستی گەهێن د سەر هەستییێ شکەستی دا و گەهێن ل خوار هەستییێن شکەستی دا ب جێگیری ب هێلە.
5. تووند گرێدانا جهێ شکەستی ب مەرەما نە لڤینا جهێ شکەستی.

6. ئاگەهداربە ل دەمێ گرێدان و جێگیرکرنا جهێ شکەستی ب مەرەما نە لڤینا هەستییان کارتێکرن ل زڤرۆکا خوینێ و ڕاوەستیانا وێ نەبیت ل جهێ گرێدان و جێگیرکرنا هەستییان.



Ankle Stirrup Splint

پێدڤییە کەسێ ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (المسعف) ئەنجامددەت خالێن ل خوارێ دیارکری بەرچاڤ وەربگریت..

1. ل دەمێ دانانا کەسێ بریندار د بارودۆخەکێ ئارام دا، ئاگەهدار بە ژ برینداربوونێن سەر و بربڕەیا پشتێدا، کەسێ بریندار بهێلە درێژکری و نە لڤلڤینە.
2. پێکۆلا چارەسەرکرنا جهێ بریندار و شکەستی و ڤەگەڕاندنێ نەکە.
3. ئەگەر خوینبەربوون هەبوو چارەسەربکە، پاشی شکەستنێ.
4. جهێ برینێ پاقژ بکە ئەگەر هەبوو، پاشی شکەستنێ.
5. ئەگەر نەخۆش تووشی شۆکێ بۆ چارەسەر بکە.
6. بەرچاڤ وەرگرتنا ژبەرکرنا جلکێن نەخۆشی ل جهێ شکەستنێ ئەگەر د شیاندا بیت و نە هێتە لڤاندن لەشێ نەخۆشی، ئەگەر د شیاندا نەبیت ب دڕینە جلکێن نەخۆشی.
7. پێکۆلا مەساجکرنا جهێ برینێ یان وەرمتنێ نەکە.
8. ل دیڤ جۆرێ شکەستنێ جهێ لەشی جێگیر بکە ب ڕێکا سپلنتی.

بۆچی پێدڤییە ل دەمێ جێگیرکرنا هەر جۆرە شکەستنەکێ گەهان ژێک ب جێگیری ب هێلی؟

هەر هەستییەکێ ل دەوروبەرێن لەشی دوماهییێن وان ب گەهانڤە د گرێدانە، ژبەر هندێ ل دەمێ لڤاندنا گەهان دێ بیتە ئەگەرێ لڤاندنا هەستییان ژێک، ژبەر هندێ پێدڤییە گەهێن لەشی ژێک ب جێگیری بهێلی ل دەمێ شکەستنان دا ژ بۆ جێگیرکرن و نە لڤاندنا هەستییان. ب هەمان شێوە ئەگەر شکەستن د گەهان دا ڕوویدەت پێدڤییە هەستییێن دناڤبەرا گەهاندا ژێک ب جێگیری ب هێلی ژ بۆ هندێ لڤین دروست نەبیت.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ کەسەک تووشی شکەستنان دبیت:

ل دەمێ پەیدابوونا بارودۆخێن شکەستنان زۆر یا گرنگ و پێدڤییە ب هەستیارانە و ب لەز سەرەدەرییێ دگەل جۆرێن جوداییێن شکەستنان بکەی..

1. نابیت ب چ ڕەنگان نەخۆش یان جهێ شکەستنێ بهێتە لڤاندن ژبەر کو ئەگەر نەخۆش ل دەمێ شکەستنێ دا هاتە لڤاندن دبیت نەخۆش تووشی ئێشانەکا زۆر و شکەستنێن زێدەتر بیت یان ل دەمێ دەرزبوونا هەستییان دەرزبوون زێدەتر لێ بهێت یان ببیتە ئەگەرێ خوینبەربوونێ و ...هتد.
2. نەخۆشی ب چ ڕەنگان نەلڤینە ئەگەر هندەک بارودۆخێن بچویک و پێدڤی نەبن.
3. ئەگەر پێدڤی بکەت جلکێن نەخۆشی ل جهێ برین و شکەستنێ ل بەر بکە.
4. ب چ ڕەنگان پێکۆلا ڤەگەڕاندنا ئەندامێ شکەستی ژ بۆ بارێ ئاسایی نەکە ئەگەر ئەندامێ لەشی یێ شکەستی شێوە هاتبیتە گوهۆڕین یان

ئەگەرێن مەترسیێن خوینبەربوونێ ل سەر نەخۆشی هەبن یان هەستی یێ شکەستی ب سەر پیستێ لەشی کەتبیت.

5. ئەگەر برین ل سەر لەشێ نەخۆشی هەبیت پێدڤییە ل دەستپێکێ ب پارچە قوماشەکێ پاقژ یان گوزێن پزیشکی ب دانییە ل سەر جهێ برینێ و پاشی ب لەفافەیێ ل دۆر جهێ برینێ ب ئالێنی و بەری جهێ شکەستی جهگیر بکەی.

6. بارودۆخێن شکەستنێ دێ هێنە جهگیرکرن ب رێکا سپلنتێ (سپلنت چییە؟ د لاپەرێن چوویدا هاتییە بەحسکرن).

7. پێدڤییە تەختێن پزیشکی یێن تایبەتمەند بهێنە ب کارئینان ل دەمێ ڤەگوهاستنا نەخۆشیدا ژ بۆ نەخۆشخانەیێ، ئەگەر شکەستنێن کەسێ بریندار ل هەردووک لایان بیت یێن سەری نەخۆش د شێت ڕابیتەڤە ب مەرجەکی جهێ بریندار ب باشی هات بیتە جهگیر (تثبیت) کرن، بەلێ ئەگەر جهێ شکەستنێ ل هەردووک لایان بیت یێن خوارێ پێدڤییە نەخۆش ب چ ڕەنگان نە ڕابیتەڤە هەتا پشتی جهێ شکەستی دهێتە جهگیر کرن ژیک و پێدڤییە تەختێن پزیشکی یێن تایبەتمەند بهێنە ب کارئینان و دوو یان چوار کەس برینداری هەلبگرن ل دەمێ ڤەگوهاستنێ دا و ل بەرچاڤگرتنا نەلڤینا جهێ بریندار و شکەستی.

8. ڤەگوهاستنا نەخۆشی ژ بۆ نێزیکترین نەخۆشخانە یان بنگەهێ تەندرۆستی.



بەشێ بیست و پێنجێ

بریندارbوونا

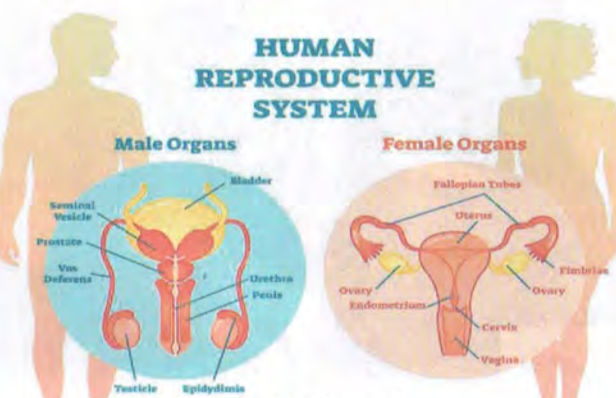
کۆئەندامێ زاوزێ

بریندارbوونا کۆئەندامێ زاوزێ

کۆئەندامێ زاوزێ چییە؟

ب ڕێکا کۆئەندامێ زاوزێ یێ مرۆڤان، مرۆڤ جوتبوونێ دکەن و زارۆیێن نوی بووی دروست دبن ب مەرجەکی ئەگەر هەمی ئەندام د ئامادەبن و تەندرۆست بن و ب دروستی کارێ خۆ ئەنجام بدەن (تەماشەیی وێنەیێ Y100 بکە)، ژ تایبەتمەندییێن سەرەکی یێن کۆئەندامێ زاوزێ....

1. ئازادکرنا هێلکەدان یان هێکێ د ماوەیەکێ دەستنیشانکرییێ تایبەتمەند دا ژ بۆ خۆلا زاوزێ.
2. پیتاندنا ژ ناڤدا یا هێلکەدانێ ب ڕێکا سپێرمان یان خانەیێن سپێرم.
3. ڤەگوهاستنا هێکا پیتاندی ژ بۆ مالبچویکی.
4. دروستکرنا هەڤالبچویکی و پاراستنا زارۆکێ ژ دایک نەبووی د ماوەیێ قۆناخا دووگیانییێ دا.
5. ژ دایکبوونا زارۆکی و دەرکەڤتن ژ هەڤالبچویکی.
6. شیرپێدان و چاڤدێریکرنا زارۆکی، ڤەگەڕاندنا ئەندامێن ئافرەتا دووگیان پشتی ماوەیێ دووگیانبوونێ ژ بۆ بارودۆخێ خۆیێ ئاسایی.



وێنەیێ Y100

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێڕاگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولیة) ل دەمێ برینداربوونا کۆئەندامێ زاوزێ:

1. پاراستنا قوربانی ژ بۆ جهەکێ تایبەت و ئارام.
2. ب کارئینانا پەستانا ڕاستەوخۆ ل سەر ئەندامێ زاوزێ ل دەمێ خوینبەربوونێ.
3. خاولیەکێ بکە د ناڤ پێیێن قوربانی دا ل دەمێ برینداربوونا کوئەندامێ زاوزێ وەکی دایبیان (تەماشەیی وێنەیێ Y101 بکە).
4. خوینبەربوونا زێ، پێدڤییە ئافرەت ب ڕێکا پاتەیەکێ پاقژ پەستانێ ل سەر زێیێ خۆ بکەت.
5. ل دەمێ نەڕاوەستیانا خوینبەربوونێ ئێکسەر پەیوەندییێ ب ژمارە 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە، یان ئەگەر خوینبەربوون ببیتە ئەگەرێ ئێشانەکا زۆر یان وەڕمتنێ یان خوینبەربوون ژ ئەگەرێ کریارا سکسی پەیدابیت.



وێنەیێ Y101

بەشێ بیست و شەشێ

خوینبەربوونا ژێ

د ماوەیێ دووگیانبوونێدا

خوینبەربوونا زێ د ماوەیێ دووگیانبوونێدا

ئەگەر هەر نیشانەکا ل خوارێ ل دەڤ تە دیارکری پەیدا ببیت ل ماوەیێ دووگیانبوونێ دا پێدڤییە ئێکسەر سەرەدانا نۆژدارا تایبەتمەند و نەخۆشخانەیێ بکەی....

1. ئێشانا زکی.
2. سەر ئێشانەکا بەردەوام و توند.
3. دەرهاڤێژتن ئاڤی ژ زێی.
4. هەلاڤێتنا بەردەوام.
5. تا.
6. لەرزین.
7. گرژبوون.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ برینداربوون یان خوینبەربوونا زێی:

1. ل دەمێ خوینبەربوونەکا دژوار و زۆر ئێکسەر پەیوەندییێ ب ژمارا 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە.
2. هاریکارییا باشترکرنا بارودۆخێ ئافرەتێ بکە، خاولییێ بدانە ل سەر زێی ژ بۆ مژینا خوینێ.
3. ب چ ڕەنگان پێکۆلا پاقژکرنا زێی نەکە.
4. بەردەوام بە ل سەر پاراستنا خوینێ و ڕاگرتنا خوینبەربوونێ هەتا تیما هەوارهاتنێ و نەخۆشخانەیێ دگەهیتە جهێ ڕوویدانێ.

بەشێ بیست و حەفتێ

بریندار بوونێن دەڤـــی

برینداربوونێن دەڤی

دەڤ بوشاییەکا شێوە هێلکەییە، دوو ئەرکێن سەرەکییێن دەڤی خوارن و ئاخڤتنە، بەشێن دەڤی پێکدهێن ژ لێڤ و ددان، پتی، ئەزمان، ڕژێنێن تفێ و ...هتد.

چەوانییا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ل دەمێ برینداربوونێن دەڤی:

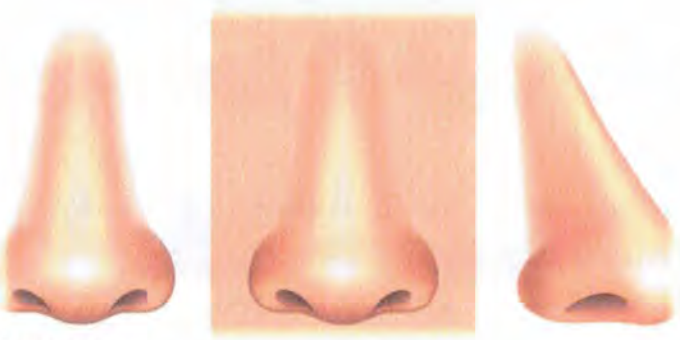
1. پێدڤییە کەسێ تووشبووی سەرێ خۆ ژ بۆ سینگی بینیت ژ بۆ ڕژتنا خوینێ.
2. ل دەمێ هەبوونا برینەکێ د لێڤاندا: پارچە پاتەیەکێ پاقژ یان کلینسەکێ دناڤ هەردووک لێڤان دا بدانە.
3. ل دەمێ هەبوونا خوینبەربوونا زمانی: ب ڕێکا پارچە قوماشەکی پەستانێ ل سەر جهێ برین و خوینبەربوونێ بکە.
4. دووبارە دەڤێ خۆ نەشۆ ژ بۆ پاراستن ژ خوینمەیینێ.
5. ب چ ڕەنگان نەهێلە قوربانی خوینێ قۆتبدەت (دبیت ببیتە ئەگەرێ هەلاڤێتنێ).
6. ل دەمێ ڕاوەستیانا خوینبەربوونێ پێدڤییە نەخۆش ژ بۆ ماوەیێ چەند دەمژمێرەکان چ تشتێن گەرم نەڤەخۆت.
7. ئەگەر ڕێژەیا خوینبەربوونێ زۆر بیت یان زوی نەهێتە ڕاوەستاندن پێدڤییە ئێکسەر نەخۆش بهێتە ڤەگوهاستن ژ بۆ نێزیکترین بنگەهێ تەندرۆستی.

بەشێ بیست و هەشتێ

برینداربوون یان خوینبەربوونا دفنـــــێ

برینداربوون یان خوینبەربوونا دفنێ

دفن دهێته هەژمارتن بەشەک ژ کوئەندامێ هەناسەدانێ، ڕێکێ ب هەناسەدانێ ددەت و پاڵاوتنێ ژ بۆ پاشماوەیان دکەت و هەروەسا هەوای شهدار و گەرم دکەت، دفن هەستێ بهێنکرنێ ب مرۆڤان ددەت و شێوەیەکێ جوان ب ڕۆخسارێ سەر و چاڤێن مرۆڤی ددەت (تەماشەیی وێنەیێ Z102 بکە).



وێنەیێ Z102

کارێن گرنگ یێن دفن دناڤ لەشیدا ئەنجام ددەت:

1. ڕێکێ ب چوونا ژۆر یا هەوای ددەت ژ بۆ ناڤ لەشی.
2. بەشدارە د تەمامکرنا ڕۆخسارێ مرۆڤیدا.
3. بەشدارە ب چەوانییا تونا دەنگی ل دەمێ ئاخڤتنێدا.
4. پاڵاوتنێ ژ بۆ هەوای دکەت ل دەمێ هەناسەدانێ ژ بۆ خۆ پاراستن ژ ماددە و تەنولکەیێن زیانبەخش.
5. هەستێ بهێنکرنێ بەرجەستە دکەت.
6. هەوای گەرم و شهدار دکەت.

چەوانیيا ئەنجامدانا ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولية) ل دەمێ برینداربوون یان خوینبەربوونا دفنێ:

1. بلا قوربانی یێ ڕوینشتی بیت.
2. سەرێ خۆ پیچەک ژ بۆ لایێ سینگی خوار بکەت.
3. دەڤێ خۆ ڤەکەت.
4. بلا نەخۆش ب چ ڕەنگان خۆدرێژنەکەت.
5. گەلەک ب هەستیاری هەر تشتەکێ دناڤ دفنێدا بیت بینەدەر ب مەرجەکی ب چاڤ بهێتە دیتن.
6. ب چ ڕەنگان دفنا نەخۆشی پشکنین نەکە.
7. بلا نەخۆش هەردووک کونێن دفنا خۆ ل بەشێ خوارێ یێ دفنێ ب گریتن ب ڕێکا دەستێن خۆ ژ بۆ ماوەیێ 10 خولەکان.
8. داخاز ژ نەخۆشی بکە ب ڕێکا دەڤی هەناسەیێ بدەت.
9. داخواز ژ نەخۆشی بکە....

- ☒ نەئاخڤیت.
- ☒ نە دائیریت.
- ☒ نە کوخیت.
- ☒ بێهن نەکەتە چ تشتی.

10. پارچە قوماشەکێ تەزی ل سەر دفنێ ب دانە.
11. پشتی 10 خولەکان پەستانێ ل سەر دفنێ نەهێلە، ئەگەر خوینبەربوون بەردەوام بوو دووبارە کونێن دفنێ بگرە ژ بۆ ماوەیێ 10 خولەکان.

12. پەیوەندییێ ب ژمارە 122 یا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە ل دەمێ هەبوونا ئەڤان بارودۆخێن ل خوارێ دیارکری....

- ✓ گومانا شکەستنا دفنێ.
- ✓ هەبوونا تەنەکێ نەنیاس د ناڤ دفنێدا.
- ✓ دووبارە خوینبەربوونا دفنێ پشتی دوو هەوڵدانێن کونترۆلکرنا خوینبەربوونێ.

13. پشتی کونترۆلکرنا خوینبەربوونێ و ئارامبوونا بارودۆخی پێدڤییە نەخۆش ژ بۆ ماوەیێ چەند دەمژمێران دویربکەڤیت ژ دەستلێدان و پاقژکرنا دفنێ.

تەماشەیی وێنەیێ Z103 بکە.



وێنەیێ Z103

بەشێ بیست و نەهێ

چەوانییا پۆلینکرنا جۆرێن برینداربوونێ

چەوانییا پۆلینکرنا جۆرێن برینداربوونێ

پۆلینکرنا جۆرێ ئێکێ (گەلەک ب مەترسی و پێدڤی):
ئەو کیژ مرۆڤن یان بریندارن پێدڤییە ل دەستپێکێ ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ژ بۆ بهێتە ئەنجامدان و دەستپێکرن ب شێوەیەکێ گەلەک ب لەز:

1. خەندقین و ڕاوەستاندنا هەناسەدانێ.
2. ژ کارکەڤتنا دلی.
3. بریندارب‌وونێن سینگی.
4. شۆک.
5. خوینبەربوونەکا دژوار.
6. برینێن دژوارێن سەری.

پۆلینکرنا جۆرێ دوویێ (کێمتر ب مەترسی و پێدڤی ژ جۆرێ ئێکێ):
ئەو کیژ کەسن یان بریندارن پێدڤییە ل دەستپێکێ ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية) ژ بۆ بهێتە ئەنجامدان و دەستپێکرن ب شێوەیەکێ گەلەک ب لەز:

1. سۆتن.
2. برینێن ڤەکری.
3. شکەستنێن ئالۆز و دژوار.
4. بریندارب‌وونێن بربڕەیا پشتێ.

پۆلینکرنا جۆرێ سێیێ

(مەترسی ل سەر ژیانا نەخۆشی گەلەک کێمترە ب بەروارد‌کرن دگەل جۆرێ ئێک و دوو):

1. برینێن بچویک.
2. شکەستنێن بچویک و لاواز.

ڕوونکرن

مەرەم ژ هەرسێ جۆرێن پۆلینکرنێ بریتییە ژ ڕاددەیێ مەترسییا بارودۆخی ل سەر قوربانی، بۆنموونە بارودۆخێن ژ جۆرێ ئێکێ و دوو و سێیێ هەبن ل دەستپێکێ دێ ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولية) ژ بۆ بارودۆخێن ژ جۆرێ ئێکێ کەی پاشی جۆرێ دوو و سێیێ، نموونەکا دیتر گەلەک جاران ل دەمێ پەیدابوونا ڕوویدانان پتر ژ دوو کەسان د بریندارن دڤان بارودۆخان دا هندی بریندارێن بارودۆخێن جۆرێ ئێکێ هەبن دێ چارەسەر کەی پاشی چییە جۆرێ بارودۆخێ دوو و سێیێ. نە بێژە ئەڤە هەڤژینا منە هەر چەندە برینەکا گەلەک سڤک ژ جۆرێ سێ یا هەی دێ ل دەستپێکێ وێ چارەسەرکەم و ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولية) بۆ ئەنجام دەم پاشی کەسێ نە نیاس یێ بارودۆخێ وی پلە ئێک و دوو بەروڤاژی مەترسی پترە ل سەر کەسێن بارودۆخێ وان پلە ئێک و دوو ژبەر هندێ باشتر و پێدڤییە ل دەستپێکێ سەرەدەری و ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (الإسعافات الأولية) ژ بۆ کەسێن تووشی ڕوویدانێ بووین یێن پلە ئێک و دوو پاشی پلە سێ ئەنجام بدەی.

ڤان ژمارێن گرنگ بەلاڤکە و دانەکێ ل دەف خۆ بهەلگرە بۆهەر ریدانەکا نەچاڤەرێکری

ئاگر ڤەمراندن	115
فریاگوزاری - اسعاف	122
پولیس	104
هاتوچوو	188
ئاسایش	123
دیفچوونا تاوانێن ئەلکترونی	131

کورتییەک ژ ژیانا ئامادەکار و بەرهەڤکەرێ پەرتووکێ



- ڕەیـان صـەدیـق ئەحمـەد سلێڤـانـەیـی
- زمـان (کوردی، عەرەبی، ئینگلیزی).
- خـواندنـا سـەرەتـایـی ل قوتـابخـانەیێن بەهدینان و میتـان ب پلـەیێن نـایاب ب دوماهیک ئینایە، خـواندنا نـاڤنجی و ئامادەیـی ل قوتابخـانەیێن زرکا و برایـەتـی ب پلەیێن بـەرز ب دوماهیک ئینـایـە.
- دەرچـوویـێ کـولیژا زانستێن تـەندرۆستـی بـەشێ شرۆڤـەکرنـا نـەخۆشییـانـە (ژ بیست کەسێن ئێکەم بـوو).
- بـاوەرنـامـا بکـالـوریـوس ب شرۆڤـەکرنـا نەخۆشییـان (طب المختبرات) هـەیـە.
- مـامـۆستـایـە ل کـولـیـژا زانسـتـێـن تـەندرۆسـتـی ژ بـۆ وانـەیـێـن پـراکتـیـک (عملي) دناڤ تاقیگەهێن پزیشکی دا ژ بـۆ هـەرچار بـەشـێـن پزیشکی (شرۆڤـەکرنـا نـەخۆشـییـان، مـایکـرو بـایـولـوجـی یا پزیشکی، کـیمـیـا ژیـانـی یـا کلـیـنیـکـی، سرکردن) ل زانکـویا جیـهـان - دهـــــۆک.
- سـەرنڤیسـەرێ بابـەتێن زانستـی و پـزیشـکـیـیـە ل گـوڤـارا (کوردش یا زانستی - Magazine Kurdish Science).
- ئـێـکەمـیـن کـەسـە ل سـەرانسـەری هـەرێما کۆردستـانێ (بادینان) پەرتـووکـەک دەربـارەی تاقیگەهـ و شرۆڤـەکرنـا پشکنینێن پزیشکی بـەرهـەڤکری و نڤێـسـایـی و چـاپکـری (هـەروەسـا بـۆ ئـێـکەمـیـن پەرتـووکا پزیشکی ل سـەرانسـەری کۆردستـانـێ د کێمترییـن دەمـدا چـاپـا ئێکـێ ب دومـاهیـک هـات).
- پەرتـووکا (تاقیگەهـ و شرۆڤەکرنا پشکنینێن پزیشکی) ژ بـەرهـەڤکـرن و نڤیسیـنـا ڕەیـان صـەدیـق ئەحمـەد سلێڤـانـەیـی دبیتـە

ئێکەمین پەرتووکا پزیشکی ل سەرانسەری کۆردستانێ (بادینان) دووبارە پشتی چاپا ئێکێ د ماوەیەکێ گەلەک کورتدا ب دوماهیک هاتی، چاپا دوویێ هاتە چاپکرن و نوکە ل بەردەستێ خواندەڤانان دایە.

- پەرتووکا (تاقیگەهـ و شرۆڤەکرنا پشکنینێن پزیشکی) ژ بەرهەڤکرن و نڤیسینا ڕەیان صەدیق ئەحمەد سلێڤانەیی دبیتە ئێکەمین پەرتووکا پزیشکی ل سەرانسەری کۆردستان و ئیراق و پتریا وەڵاتێن ڕۆژهەلاتا ناڤەڕاست کو ژ دوو بەرگان پێکدهێت و پتر ژ ٥٦٥ لاپەڕان.
- ئێکەمین کەسە ل سەرانسەری هەرێما کۆردستانێ (بادینان) پەرتووکەک دەربارەی ڤێراگەهشتنێن دەستپێکێ (إسعافات الاولية) ئامادە و بەرهەڤکری، نڤێسایی و چاپکری.
- ڕاهێنەرە د بوارێ ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (إسعافات أولية) (تیوری - پراکتیک).
- دەهـ باوەرنامەیێن (ناڤخۆیی - دەرەکی) هەتا نوکە ب دەستڤەئیناینە دەربارەی ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (إسعافات أولية).
- پتر ژ بیست باوەرنامەیێن (ناڤخۆیی - دەرەکی) هەتا نوکە ب دەستڤەئیناینە دەربارەی بابەتێن جودا جودایێن گرێدایی شرۆڤەکرنا پشکنینان و زانستێ تاقیگەهێن پزیشکی.
- ڕاهێنەرە د بوارێ شرۆڤەکرنا زانستێ تاقیگەهێن پزیشکی (تیوری - پراکتیک).
- دگەل چەندین ڕێکخراوێن ناڤخۆ و بیانی کارکرییە وەکی ڕاهێنەر د بوارێن گشتی یێن دەربارەی ساخلەمی و تەندرۆستییێدا و ب تایبەتی د بوارێن شرۆڤەکرنا زانستێ تاقیگەهێن پزیشکی و ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (إسعافات أولية).

- پشکداری دەهان خۆل و کورس و سمینار و کۆر و وۆرک شۆپێن دەربارەی بابەتێن زانستی و پزیشکی یێن جوراوجۆر و گەشەپێدانێ کرییە.
- پشکداری دەهان کارێن خێرخوازی کرییە.
- ب دەهان باوەرنامەیێن گرێدایی بابەتێن جوراوجۆرێن ئایینی و گەشەپێدان و ...هتد ب دەستڤەئیناینە.
- ب دەهان سمینار پێشکێشکرینە دەربارەی بابەتێن گرێدایی ساخلەمی و تەندرۆستییێ ب شێوەیەکێ گشتی و ب تایبەتی ژێک دەربارەی زانستێ تاقیگەهێن پزیشکی و ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (إسعافات أولية) ب هەردووک شێوازێن (تیوری - پراکتیک).
- بەردەوامە د خزمەتکرنا نەخۆشان و قوتابیێن بەشێن زانستی و پزیشکی ل زانکو و نەخۆشخانەیان (حکومی - تایبەت).

بەرهەمێن چاپکری یێن نڤیسەر (ڕەیان صەدیق سلێڤانەیی)



ناڤ: تاقیگەهـ و شرۆڤەکرنا پشکنینێن پزیشکی

نڤیسین: ڕەیان صەدیق سلێڤانەیی

چاپ: چاپا ئێکێ

سالا چاپکرنێ: 2021

*پەرتووک نەمایە د بازاریدا هەمی هاتییە فرۆتن.



ناڤ: تاقیگەهـ و شرۆڤەکرنا پشکنینێن پزیشکی

هەژمارا بەرگا: دوو بەرگ

(بەرگێ ئێکێ + بەرگێ دوویێ)

نڤیسین: ڕەیان صەدیق سلێڤانەیی

چاپ: چاپا دوویێ

سالا چاپکرنێ: 2023

* پەرتووک نوکە د بازاریدا بەردەستە.



ناڤ: ڤێراگەهشتنێن دەستپێکی (لإسعافات الأولية)　　سالا چاپکرنێ: 2023

نڤیسین: ڕەیان صەدیق سلێڤانەیی

* پەرتووک نوکە د بازاریدا بەردەستە.